

<<跑步>>

图书基本信息

书名：<<跑步>>

13位ISBN编号：9787540427085

10位ISBN编号：7540427086

出版时间：2002-04-01

出版时间：湖南文艺出版社

作者：本约

页数：,243页

译者：陈钧

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<跑步>>

### 内容概要

本书反映了过去几十年来的跑步运动，并展望了未来跑步运动的发展。

<<跑步>>

作者简介

这本书的作者是个名叫理查·本约的美国人，他是《跑步者世界》杂志的执行主编、一位高山马拉松赛的指导、一位参加过各种长跑比赛的运动员。

<<跑步>>

书籍目录

前言

致谢

第一部分 人体器官与机能

第二部分 训练的要素

第三部分 摄入的科学和艺术

第四部分 单独训练和结伴练习

第五部分 损伤

第六部分 可采取的一些策略

<<跑步>>

#### 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>