

<<馬拉松完全指南>>

图书基本信息

书名：<<馬拉松完全指南>>

13位ISBN编号：9789862519172

10位ISBN编号：9862519177

出版时间：2012-12

作者：川越學

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>

## <<馬拉松完全指南>>

### 內容概要

川越學教練監修的馬拉松訓練指南。

全書八章，包括川越式訓練簡介，準備期，鍛鍊期1，鍛鍊期2，實踐期，調整期，攻略比賽，和伸展／補強訓練介紹。

<<馬拉松完全指南>>

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>