

<<马拉松跑>>

图书基本信息

书名：<<马拉松跑>>

13位ISBN编号：9787500929604

10位ISBN编号：7500929609

出版时间：2006-12

出版时间：人民体育出版社发行部（中国体育报业总社

作者：理查德·内鲁卡

页数：218

译者：金宗强

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>

## <<马拉松跑>>

### 内容概要

本书作者是20世纪90年代英国最成功的马拉松运动员，书中极具价值的指导将帮助你在长跑训练中得到最大的益处。

无论是最喜欢挑战马拉松赛的初学者，还是具有丰富经验但仍然想提高自己比赛战术的运动员，本书都能为您提供宝贵的建议：安排有效的强化训练以及极限训练 训练要特别刻苦但绝不过度 提高耐力与调节步伐 调整最佳的竞技状态 这本最新修订的版本包括了一些专业运动中及初学者的案例分析、额外训练计划以及半程马拉松的相关内容，这一切都能极大地帮助您的训练。

## <<马拉松跑>>

### 作者简介

20世纪90年代，理查德·内鲁卡曾是完成了伦敦马拉松赛、奥运会、世界马拉松锦标赛与欧洲马拉松锦标赛仅有的+位顶尖选手之一。

现在他为英国BBC各种大型体育赛事做评论员，另外还定期为马拉松运动员提供训练建议。

## <<马拉松跑>>

### 书籍目录

序言 导言 第1部分 每一位跑步者都需要知道的问题 第一章 开始成为一名马拉松运动员 第二章 马拉松的基础训练 为世界杯而训练 第三章 比赛的特殊训练：发展耐力和速度 为奥运会马拉松训练 伦敦马拉松赛前最佳状态 第四章 有关生活方式的事宜：饮食、休息和恢复 欧洲马拉松锦标赛 第五章 赛前准备 亚特兰大倒计时 第六章 比赛经验：最佳竞技状态 以最佳状态迎接伦敦马拉松赛 第七章 如果陷入困境：损伤和过度训练的问题 克服损伤 第2部分 勇争第一 第八章 训练周期：全年训练计划 通向布达佩斯之路 第九章 战术与策略 韩国的快速完成 第十章 职业运动员 肯尼亚训练营 第十一章 领悟点滴 从我的错误中学习 附录一 理查德内鲁卡的职业细节 半程马拉松训练 马拉松训练计划 马拉松运动员的伸展运动 马拉松运动员的负重和循环训练 常用网址

<<马拉松跑>>

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>