

<<攀登训练>>

图书基本信息

书名：<<攀登训练>>

13位ISBN编号：9787508426648

10位ISBN编号：7508426649

出版时间：2005-4

出版时间：北京水利水电出版社

作者：索利斯

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>

<<攀登训练>>

内容概要

《攀登训练》侧重于营养和时效训练方法，对于十几岁的少年到八十几岁的老翁这样普通的人群都有所帮助。

作为梦想巅峰丛书的一本，《攀登训练》试图弥补其他书籍的不足，着重于运动不同方面的技术和安全问题。

同时，教你学会提高运动效率和在选择的环境中确保安全。

《攀登训练》的指导原则是训练应该充满乐趣。

当然对于那些喜欢痛苦的人来说是个例外。

我们中的许多人都喜欢垃圾食品，躺在长椅上休息，而不愿意坚持严格的饮食计划来折磨自己。

尽管去训练听起来和去玩耍是截然相反的，但它们可以是一样的事情。

这在于你正确的态度和对自己所做事情的良好理解。

<<攀登训练>>

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>