

## <<身体素质训练指导全书>>

### 图书基本信息

书名：<<身体素质训练指导全书>>

13位ISBN编号：9787810519106

10位ISBN编号：7810519107

出版时间：2003-3-1

出版时间：北京体育大学出版社

作者：南仲喜,王林

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>

## <<身体素质训练指导全书>>

### 书籍目录

- 第一章 身体素质训练概述
- 第二章 力量素质训练理论与方法
- 第三章 速度素质训练理论与方法
- 第四章 耐力素质训练理论与方法
- 第五章 柔韧性素质训练理论与方法
- 第六章 运动协调能力培养理论与方法
- 第七章 考生身体素质训练计划安排
- 第八章 对体育考生身体素质考试能力的培养
- 第九章 体育考生的合理营养与身体恢复
- 第十章 运动性病症和运动损伤的征象和处理

<<身体素质训练指导全书>>

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>