

<<现代速度和耐力训练方法>>

图书基本信息

书名：<<现代速度和耐力训练方法>>

13位ISBN编号：9787811005882

10位ISBN编号：7811005883

出版时间：2006年08月

出版时间：北京体育大学出版社

作者：张英波

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>

## <<现代速度和耐力训练方法>>

### 内容概要

本书包括速度训练和耐力训练两篇主体内容，尽可能浅显易懂地向大家系统介绍现代速度和耐力训练的基础知识、训练方法、训练计划制订，以及训练过程等。

本书力图从广大运动爱好者和各个项目运动员速度和耐力训练的实际需要出发，与大家共同分享国内外最新研究成果和优秀教练员和运动员的实践经验，把国际上本领域先进和新颖的知识体系与我国体育运动教学、训练开展的实际情况有机结合，服务于运动健身和各个体育运动项目中速度和耐力相关内容的教学、科研和训练实践。

<<现代速度和耐力训练方法>>

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>