

<<拳击基础训练>>

图书基本信息

书名：<<拳击基础训练>>

13位ISBN编号：9787500923503

10位ISBN编号：7500923503

出版时间：2003-1

出版时间：人民体育出版社

作者：丰岛建广

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>

<<拳击基础训练>>

内容概要

本书主要内容为拳击的训练方法以及提高拳击技术和体力所必需的综合训练手段。本书不仅可以指导拳击专业人士的训练，也作为拳击爱好者日常训练的参考书。

本书内容有两大特点。

一是通过“派生练习法”，使拳击爱好者在练习某一种单项技术的同时，尽可能多地练习与之相关的其他技术，使练习者能够加深对动作的理解，以尽快达到掌握技术动作的目的；二是书中通过介绍各种手靶带拳击手套的攻防练习实例，使读者能够更安全、轻松地掌握拳击技术。

需要注意的是，在参阅本书进行训练时，要根据身体的状况，掌握训练的时间。在第次训练中可安排2-3轮的练习，每一轮的练习时间可以控制在90分钟左右。

<<拳击基础训练>>

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>