

<<自行车>>

图书基本信息

<<自行车>>

书籍目录

前言

第一章 50岁后的自行车运动生涯

第二章 为健康而骑车：超越年龄的运动

第三章 基础训练

第四章 高级训练

第五章 测试你的极限

第六章 比赛

第七章 休息和恢复体力

第八章 避免损伤

第九章 能量补给

第十章 心理分析法

第十一章 自行车手团体

第十二章 永远健康

<<自行车>>

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>