<<跑者日誌>>

图书基本信息

书名：<<跑者日誌>>

13位ISBN编号：9789573270867

10位ISBN编号：9573270862

出版时间：2012-11-7

出版时间：遠流

作者：郭豐州

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>

<<跑者日誌>>

內容概要

本書提供一整年的日誌規劃，可以天天陪伴喜愛跑步的讀者。
每個月開頭都有一篇文章，提出跑步知性的建議，每日中間穿插「跑步小技巧」，提供實用的技術性資訊供參考。

另外附有「跑者名言」，可讓跑者會心一笑或者熱血沸騰。

但其實真正的主角是你。

你可以決定，用最實在的方法跟身體對話，用雙腳踩過大地，以跑步來豐富你自己的人生！

本書特色

收錄讓人超感動的跑步知性文章：跑步里程的累積 + 不受傷的運動 + 重量訓練與核心肌群 + 跑步的營養.....

跑者技巧分享：鞋子、襪子、步頻、步幅、伸展運動.....

可記載每次跑步距離、路況、溫度、夥伴、心情

偉大跑者的動人熱血名句

實用全年度賽事整理

注目焦點賽事列表

重要國際賽事精彩介紹

全球頂尖跑者簡傳

世界紀錄 + 我國紀錄小統計

附贈！

賽前跑步練習單

<<跑者日誌>>

作者簡介

郭豐州

台灣台南人，1958年生，美國加州大學電腦科學研究所畢業，現任教於東吳大學資訊管理學系，另開設跑步課程，並擔任國際超級馬拉松總會技術委員及中華民國超級馬拉松跑者協會副理事長。

1989年起參與運動行政工作，1998年引進超級馬拉松運動，次年開始籌辦東吳國際超級馬拉松24小時賽，該賽事已成為世界級賽事，有女子世界紀錄、亞洲紀錄、美洲紀錄與四個我國國家記錄於該賽事中產生。

<<跑者日誌>>

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>