

<<鐵人三項訓練聖經>>

图书基本信息

书名：<<鐵人三項訓練聖經>>

13位ISBN编号：9789868345607

10位ISBN编号：986834560X

出版时间：2007-1-1

出版公司：禾宏文化資訊有限公司

作者：Joe Friel

译者：劉宏一,吳家慶

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>

<<鐵人三項訓練聖經>>

內容概要

您想了解有關鐵人三項的每一件事嗎？

《鐵人三項訓練聖經》通告訴您。

本書涵蓋了最先進的訓練方法和科技，是當今最全面的參考指南，倍受專業和業餘運動員的讚揚。

不論您是鐵人三項的新手或老手，喬福瑞都將一步一步帶領您做好賽季規劃和比賽準備。

新版完全修訂，除了舊版的豐富內容，更增加最新的實戰策略，內容包括：
* 如何將體能與狀態調配至最佳，有效控制疲勞
* 游泳、騎自行車、跑步的進階技術練習，提高運動的經濟性
* 如何安排訓練計畫與記錄訓練日誌，並提供參考範例
* 賽季當中如何彈性調整訓練計畫
* 聰明調配飲食，改善身體組成並加速恢復
* 肌力增補訓練與伸展動作幫助您提升運動效能和動力
* 女性、年長者、青少年、新手及菁英選手的獨特需求
* 各種有助訓練成果的輔助器材介紹
不論您設定的目標為何，《鐵人三項訓練聖經》都將幫助您達成。

讓喬福瑞引導您發揮最大潛能，創造最佳成績！

<<鐵人三項訓練聖經>>

作者簡介

Joe Friel 從 1980 年代起訓練耐力運動員就聲譽卓著。

他的客戶包含來自於世界各地的業餘和專業的自行車手、鐵人兩項/三項運動員、游泳和跑步選手，其中包括美國及海外的國家冠軍、世界錦標賽選手以及奧運選手。

喬福瑞擁有運動科學碩士學位，並且是美國鐵人三項協會和美國自行車協會的合格教練。

他的著作還包括：自行車訓練聖經、五十歲後的自行車運動、精準心跳率訓練（合著）、登山車訓練聖經、挑戰長距離 超級鐵人的訓練

<<鐵人三項訓練聖經>>

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>