

<<公路車爬坡入門書>>

图书基本信息

书名：<<公路車爬坡入門書>>

13位ISBN编号：9789868523944

10位ISBN编号：986852394X

出版时间：2009

出版人：樂活文化

作者：內山靖樹

页数：157

译者：常磐綠

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>

## <<公路車爬坡入門書>>

### 內容概要

爬坡時的快感、以時間為目標、與同伴間相互競爭加上征服爬完坡的成就感，更是無庸置疑。每一個參賽者都能從中得到各自的樂趣，是絕對能滿足成就感的一種比賽。這就是爬坡賽最大的魅力。

Part.1 歡迎進入爬坡世界！

賽道全程都是坡段，這樣艱苦卻始終人氣居高不下的就是爬坡賽。

就讓我們一起來探究爬坡賽的魅力，並傳授大家公路車最基本的騎乘姿勢與踩踏技巧，還有在爬坡時能騎得更快的絕招！

PART.2 訓練與減重 專業爬坡選手可以說一整年每天都是訓練日，為了目標比賽，天天都在力求進步。

聽起來好像很嚴苛，但能保證每天都能過得很充實，還能同時維繫健康的身體，真是一舉兩得。

PART.3 自行車 & 配件的選擇 雖然爬坡賽首重身體鍛鍊，但自行車與裝備也會左右成績。為了能更快、更輕鬆地爬坡，選擇適合自己的裝備，或是依喜好加以改裝，都是公路車生活的樂趣之一。

PART.4 挑戰參加爬坡賽！

比賽日逐漸逼近。

第一次參賽的人、打算今年要一決勝負的人。

本篇將針對比賽時需要的裝備、賽前的各項準備，還有在比賽當天要做什麼才好？

經驗選手的作戰訣竅一舉公開！

PART.5 人氣賽事攻略指南 知己知彼、百戰百勝！

對於爬坡賽來說，敵人就是自己，要對抗的就是在比賽路線上的每一個上坡。

以下嚴選日本知名路線，並附上詳細的攻略指南，只要仔細閱讀，一定能夠縮短騎乘時間！

<<公路車爬坡入門書>>

作者簡介

內山靖樹 率領Team Comrade GIANT。  
曾活躍於知名車隊MIYATASUBARU，專長為登山賽，之後成立Team Comrade專任教練一職。  
身材嬌小，身高只有165cm的緣故，被隊員稱為「小個子教練」。

## <<公路車爬坡入門書>>

### 書籍目錄

Part.1 歡迎進入爬坡世界！

賽道全程都是坡段，這樣艱苦卻始終人氣居高不下的就是爬坡賽。

就讓我們一起來探究爬坡賽的魅力，並傳授大家公路車最基本的騎乘姿勢與踩踏技巧，還有在爬坡時能騎得更快的絕招！

PART.2 訓練與減重專業爬坡選手可以說一整年每天都是訓練日，為了目標比賽，天天都在力求進步。聽起來好像很嚴苛，但能保證每天都能過得很充實，還能同時維繫健康的身體，真是一舉兩得。

PART.3 自行車 & 配件的選擇雖然爬坡賽首重身體鍛鍊，但自行車與裝備也會左右成績。

為了能更快、更輕鬆地爬坡，選擇適合自己的裝備，或是依喜好加以改裝，都是公路車生活的樂趣之一。

PART.4 挑戰參加爬坡賽！

比賽日逐漸逼近。

第一次參賽的人、打算今年要一決勝負的人。

本篇將針對比賽時需要的裝備、賽前的各項準備，還有在比賽當天要做什麼才好？

經驗選手的作戰訣竅一舉公開！

PART.5 人氣賽事攻略指南知己知彼、百戰百勝！

對於爬坡賽來說，敵人就是自己，要對抗的就是在比賽路線上的每一個上坡。

以下嚴選日本知名路線，並附上詳細的攻略指南，只要仔細閱讀，一定能夠縮短騎乘時間！

<<公路車爬坡入門書>>

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>