

《马拉松终极训练指南》

图书基本信息

《马拉松终极训练指南》

内容概要

《马拉松终极训练指南》

作者简介

《马拉松终极训练指南》

书籍目录

各方赞誉

译者序 我是霍家军！

序 马拉松，一个勇者的跑步新世界

Chapter 1 神奇的马拉松

42.195 公里会令人体验到自己的脆弱

Chapter 2 学着喜爱跑步

旅程是奖励的一部分

Chapter 3 你的第一步

在跑马拉松之前，先学会跑步

Chapter 4 众说“马拉松”

非跑者们说的外行话

Chapter 5 首马

第一次永远都是极其特别的

Chapter 6 跑马拉松的10条忠告

把事情做对

Chapter 7 跑步进阶

做一名更好的跑者

Chapter 8 跑量积累

在过多与过少之间找到平衡点

Chapter 9 长距离跑

耐力是成为马拉松跑者的关键

Chapter 10 半程马拉松

半途停下来并不总是坏事

Chapter 11 全程马拉松

升级到最终的42.195公里

Chapter 12 长跑者的速度训练

如果你想跑得快，那就需要能够跑得快

Chapter 13 自我保护性的跑步策略

如果你受伤了，就不可能打破个人纪录

Chapter 14 为最佳状态做准备

想成功就需要将全部注意力集中于一个目标

Chapter 15 女性马拉松

在训练时，女性应该与男性有所区别吗？

Chapter 16 赛前减量

最后几周是成功的关键

Chapter 17 长跑者的饮食

你需要足够的能量来应对42.195公里

Chapter 18 完美的配速

“固定的配速”意味着成功

Chapter 19 慈善跑

为慈善募捐

Chapter 20 比赛日的准备工作

站到起跑线上之前要做的事情

Chapter 21 跑步时的饮水方案

补水的方法对于训练和比赛至关重要

Chapter 22 心理游戏

马拉松是生理游戏也是心理游戏

《马拉松终极训练指南》

Chapter 23 第43 公里

你的比赛并不是在越过终点线时就结束了

附录 世界上最流行的马拉松训练计划

致谢

《马拉松终极训练指南》

精彩短评

- 1、很不错的跑马宝典，说不好的人都是不懂跑步的。
- 2、变速跑一段有启发，启发性的书，计划不一定比Nike上的好
- 3、kindle unlimited 免费借阅，读了几个章节还不错，可以做初跑的入门书。
- 4、每个跑马拉松的人都可以看的一本书！
- 5、车轱辘话来回地絮叨，有时候还前后矛盾，有些观点很不科学啊，来大姨妈还说没事可以正常跑，一看作者就是没来过大姨妈的人啊，简直了。。。不允许自己弃读，但读的太难受了
- 6、又是一本罗列自己经历或他人轶事的跑步书，根本没有自己的核心理论。
- 7、并没那么烂，很多书评搞不明白一件事情，放之四海而皆准之准则往往只能是废话。关于休息和减量之类且有可取之处。
- 8、引用跑者的话略显多。但其实作者的观点和书的整体组织都不错。很多经验之谈不错。
- 9、一个字，烂。反复推销自己的网站，书中却没有任何逻辑或体系可言。完全是这个人说了什么，那个人说了什么。关键是，那些都tm是没用的p话。关于训练计划，就列了个表格，具体解释，又请读者看网站，你大爷的!不是一般垃圾书。
- 10、不好，不推荐
- 11、没啥干货，坚持，跑下一步
- 12、解惑
- 13、微信读书读过
- 14、比较适合入门跑者扫盲，翻看了一些马拉松的各种相关书籍，如今看来lore of running真是业界良心之作。
- 15、东拼西凑，没有什么体系。

自我保护跑步策略

还是那句话湛庐的书就是来骗钱的（国图看的）

《马拉松终极训练指南》

精彩书评

《马拉松终极训练指南》

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:www.tushu000.com