

《一双慢跑鞋》

图书基本信息

书名：《一双慢跑鞋》

13位ISBN编号：9789869279929

出版时间：2016-5-26

作者：高志明

页数：224

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《一双慢跑鞋》

内容概要

跑過的路不會背叛

時間是伴侶，里程是情人

汗水是付出，成績是回饋

找回健康很簡單：跟三高說bye bye從跑步開始。

45天90天練成，填鴨式訓練不長久：一年穩扎穩打，讓你真正享受慢跑、愛上跑步。

自我挑戰：（迷你馬）、（半馬）、（全馬）、（超級馬）、選擇自己可承受的里程數，為自己設定目標。

平時練習該怎麼練？該如何選擇適合的練習場地？高手就在你身邊，跑者不藏私通通大公開。

撞牆期怎麼突破？從心裡到生理成面全面剖析，讓你的跑馬成績再提升。

台灣經典賽事經驗傳承與分享：跑馬選手不可錯過的賽道還有獎牌獎盃。

實用小拉頁，教你善用配速表、練習表以及飲食指南。

《一双慢跑鞋》

作者简介

高志明

網誌：愛上馬拉松（blog.xuite.net/andykao88/twblog）

跑齡5年（2010開始）

2010初馬（台南馬拉松3小時55分）

馬拉松70+場，最佳成績3小時04分（2014國道馬拉松）

书籍目录

【書籍目錄】

緣起：為何而跑

第一篇：【基礎馬拉松課程】。

第一課 開始

第二課 腳步

第三課 呼吸

第四課 訓練

第五課 紀錄

第六課 姿勢

第七課 熱身

第八課 緩和

第九課 傷痛

第十課 參賽

第十一課 半馬的18周訓練計畫

第十二課 全馬的16周訓練計畫

第二篇：【馬拉松知識】

這裡有常見的馬拉松知識與分享。

跑步路線與地點

關於跑步機

每天跑好還是隔天跑好？

人應該赤腳跑嗎？

休息為了跑更長遠的路

賽前的減量練習很重要！

馬拉松需要裝備？真的？！

馬拉松與天氣

耐熱訓練

雨天怎麼跑？

低溫下的跑步訓練

馬拉松需要用不同的姿勢

如何提高跑步效率

再說跑姿 關於腳的著地

再說跑姿 關於腳步

再說跑姿 關於步頻

馬拉松密碼：乳酸門檻

馬拉松數據解密 心率篇

關於跑步效率指數

<生活&健康>

競速比過量容易受傷

跑者的腳指甲怎麼了？

如何寶貝自己的膝蓋？

與腳底水泡說Bye-Bye！！

你的腳跟會痛嗎？（腳底筋膜的處置與預防）

聆聽自己的身體訊號

第三篇：【升級課程】

幫助你如何更有效率及讓你的馬拉松成績可以進步。

馬拉松半馬與全馬差很大

度過艱難的撞牆期

《一双慢跑鞋》

上坡與下坡跑步技巧

如何使用慣性跑步

馬拉松的跑走策略

掌握全程馬拉松的配速

跨越馬拉松的鴻溝

後段班跑者也可以更輕鬆完成全馬

如何輕鬆跑進4小時(SUB4)

跑者心理素質訓練

第四篇：【馬拉松賽事】

富邦馬拉松

太魯閣馬拉松

香港馬拉松

櫻花馬拉松

萬金石馬拉松

台北國道馬拉松

《一双慢跑鞋》

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