

《每週1次半小時！馬拉松全程達陣練跑秘》

图书基本信息

书名：《每週1次半小時！馬拉松全程達陣練跑秘》

13位ISBN编号：9789866444783

出版时间：2014-5-15

作者：真鍋未央

页数：208

译者：王淳蕙,王曉維

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

《每週1次半小時！馬拉松全程達陣練跑秘》

內容概要

「每週1次」的練跑方式，教你有效運用這一天來達到「逐步累積跑力」的效果。不管你再忙、再懶，都能做得到！

【特點2】每次30分鐘！結合高效肌力伸展，不會累、不受傷！
馬拉松全程約42公里，一般人大約4~5小時可以跑完。但別以為平常練的時候就要跑這麼久，因為練跑的重點在於「製造一個能夠不斷跑下去的身體」！所以，首要目標就是「不勉強的跑完30分鐘！」。換句話說，若在訓練時花過多時間跑步，不但會消耗過多能量，還會不斷累積疲勞、造成身體損傷。也因此，除了跑步30分鐘的訓練之外，也一定要在跑步前做暖身、跑步後做拉筋伸展，這樣才能讓身體有充分「啟動 運動 修復」的運作時間，讓你「每週1次」的跑步練習不容易受傷，也不容易疲累！

【特點3】三階段自我訓練！準備期 提升期 調整期，PRO級的系統化教學！
有些人雖然跑了好幾年，但別說42公里的「全馬」，就連21公里的「半馬」也做不到！主要原因，就在於身體沒有培養出足夠的「耐力」和「肌力」。本書教你循序漸進，利用「進階式」的方法，先決定要參加馬拉松賽事的日期時間，然後向前推3~6個月，這就是綽綽有餘的自我訓練期！在這段時間當中，再分為3個階段：「準備期」 製造出一個「習慣跑步的身體」、「提升期」 鍛鍊出「能跑完全程馬拉松所需要的肌力和身體耐力」、「調整期」 「參加馬拉松賽前，對身體狀況進行最後調整」，只要依照書中的要領分段實施，就能順利完成所有訓練，開心上場去跑馬拉松！

【特點4】距離不是問題！從10公里、20公里、30公里，到42公里，突破極限有方法！
很多人可能可以按部就班跑完3公里、5公里、10公里，但之後就無法突破了。針對這種困擾，真鍋未央老師特別提出將「跑步距離不斷延長」的方法，先教你避免陷入「跑的速度過快」、「太急於將距離延長」的兩大狀況，再教你如何在跑步時正確分配體力與時間的絕竅，這樣一來，你就能很快突破瓶頸，超越原本的極限，一路開心跑向42公里的終點線！

《每週1次半小時！馬拉松全程達陣練跑秘》

作者簡介

《每週1次半小時！馬拉松全程達陣練跑秘》

書籍目錄

《每週1次半小時！馬拉松全程達陣練跑秘》

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