

# 《運動訓練法(Periodizati)》

## 图书基本信息

书名：《運動訓練法(Periodization 4/e)》

13位ISBN编号：9789576166303

10位ISBN编号：9576166306

出版时间：2001

出版社：藝軒圖書出版社

作者：林正常

页数：469

译者：蔡崇濱,劉立宇,林政東,吳忠芳

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](http://www.tushu000.com)

# 《運動訓練法(Periodizati)》

## 內容概要

"運動訓練法"翻譯自Bompa所著的第四版運動訓練法，是目前運動訓練法的代表作。本書分三部份，第一部份介紹運動訓練理論，包括運動訓練的基礎、訓練原則、訓練的準備、訓練的變化、休息與恢復，第二部分著重運動訓練的週期化概念，包括：訓練計劃、訓練週期、年訓練計劃、長期訓練與選材、賽前調整，第三部份則是運動訓練的方法，涵蓋肌力與爆發力訓練、耐力訓練、速度、柔軟度與協調性訓練等。在目前縣有的相關運動訓練法著作中，內容堪稱最富系統性、權威性的代表作。

# 《運動訓練法(Periodizati)》

## 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](http://www.tushu000.com)