

# 《跑者力量训练速成》

## 图书基本信息

书名：《跑者力量训练速成》

13位ISBN编号：9787115401926

出版时间：2016-1

作者：杰夫·霍洛维茨（Jeff Horowitz）

页数：199

译者：冯瑞玲

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)

# 《跑者力量训练速成》

## 内容概要

力量训练是跑步者提高跑步效能和避免受伤的重要手段，很多跑步者对力量训练没有足够的重视或者不了解如何进行有效的训练。本书在介绍跑步者主要使用的肌肉群的基础上，通过一套简单易行的训练方案，教会读者以尽可能少的器材达到很好的训练效果，在几周之内快速改善身体力量，可以更好地保持身体健康，跑得更长久。

# 《跑者力量训练速成》

## 精彩短评

1、看天书一样

# 《跑者力量训练速成》

## 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)