



图书基本信息



内容概要

作者簡介

楊志祥

1992生，目前就讀台北市立大學體育研究所碩士班。專長項目為鐵人三項，已進行鐵人三項訓練六年。於2007年前開始接觸運動，從田徑、自由車到鐵人，一路上熱情不減，渴望達成夢想，更不斷進修，讓自己變得更好。目前重要的鐵人賽事紀錄為：鐵人三項世界大學運動會國手、Ironman70.3世界錦標賽Qualification，2014澎湖鐵人三項錦標賽半程總冠軍。近期賽事目標為參加2020年東京奧運比賽。

歷年重要賽事記錄如下：

- 2010年Ironamn 70.3世界錦標賽 選手資格
- 2011年Ironamn 70.3世界錦標賽 選手資格
- 2011年 亞洲鐵人三項錦標賽中華台北選手資格
- 2012年 世界大學鐵人三項錦標賽中華台北選手資格
- 2012年 亞洲鐵人兩項錦標賽中華台北選手資格
- 2013年 嘉裕關亞洲盃鐵人三項錦標賽中華台北選手資格
- 2014年 池州海峽盃鐵人三項錦標賽中華台北選手資格
- 2014年 澎湖國際鐵人三項賽半程組 第一名

許元耕

1992年生，台北市立陽明高中畢業、曾就讀國立台北教育大學體育學系、臺北市立大學運動健康科學系。專長運動項目為自行車（越野賽、公路賽）、棒球。

主要經歷包括：Frontier Sportswear門市人員、南寶樹脂NOVATEC選手、CYCLINGTIME.com單車網路媒體專欄寫手、格瑞思心理斯商所青少年團體講師、2012年日本C.C.C.台灣場地潛力選手培訓營 特約記者、Team Frontier CBT Taiwan隊經理/隊長、Keng Sports耕運動事業工作室負責人。擁有證照包括中華民國自由車C級教練證、國際AFaa重量訓練教練證、中華奧會藥檢採樣員認證、運動按摩 APT-E認證。

海外參賽經歷豐富，包括：

- 2011 深圳自行車嘉年華
- 2012 UCI Asia Tour Tour de Kumano
- 2013 泰國Chiang Rai King Cup
- 2013 富士山登山賽
- 2013 中國湖南山地車邀請賽
- 重點賽事成績優異，如下：
- 2009 全國大通盃菁英青棒賽 前八強
- 2009 聽奧國際水岸龍舟 高中組第五名
- 2011 龍潭湖二鐵 分組冠軍
- 2011 超級八登山車賽 八小時接力冠軍
- 2012 全國登山車錦標賽 菁英組第六名
- 2012 全國場地車錦標賽 菁英競輪 第五名
- 2012 武嶺盃國際自行車賽 分組冠軍
- 2012 騎士協會全國越野聯賽 19歲組年度排名第四名
- 2013 太平山登山賽 男子總排名 季軍
- 2013 騎士協會全國越野聯賽 19歲組年度冠軍
- 2014 登山車越野XC全國錦標賽 菁英組第六名
- 2014 全國場地車錦標賽 菁英團隊競速第四名
- 2014 全國場地車錦標賽 菁英個人計時第六名
- 2014 騎士協會俱樂部聯賽 19歲組年度排名季軍

監製者簡介

領袖人整合行銷

成立於2014年3月，經營項目有運動與藝術領域行銷活動、科學化運動訓練培訓課程、休閒運動品牌行銷規劃、耐力運動員經紀。於2014年與2015年分別舉辦「經理人國際鐵人三項訓練營」第一、二屆培



訓課程。

書籍目錄

推薦序 / 沉穩的選手、整齊的賽事，國際化的初衷

林澤浩（台灣鐵人三項公司董事長）

作者序 / 頂尖選手教你精省買，聰明用！

PART1 鐵人三項初試煉

游泳穿對用對，第一關就搶得先機

1-0 5分鐘看懂！游泳裝備全覽圖

1-1 泳衣

下水前，你穿對了嗎？

選對泳裝，活動順暢、舒適100%

1-2 泳鏡、泳帽

包覆頭部與亂髮，全面保護雙眼！

挑對泳帽和泳鏡，開啟水中防護罩

1-3 防寒衣

冬季下水最溫暖的裝備！

低溫也不怕，游泳必備防寒衣

1-4 訓練器材

用對訓練器材，泳技大躍進！

5個輔助小工具，提升水感及肌耐力

PART2 鏡頭下的追風騎士

選對自行車及搭配，鐵人完賽逆轉勝

2-0 5分鐘看懂！自行車裝備全覽圖

2-1 車種

公路車、三鐵車計時車誰勝出？

選對車種，享受御風馳騁的競速快感

2-2 車衣褲

透氣、排汗、合身，補給拿取方便的小設計！

挑衣選褲，一路騎乘的貼身夥伴

2-3 自行車帽

帥氣、流線、安全性，缺一不可！

保護頭部，自行車王者的勝利頭盔

2-4 風鏡

貼合臉型、抗UV，是挑選的不二法則！

靈魂之窗堅定地，盯著要前往的方向

2-5 車鞋、踏板

卡式踏板、卡鞋的選購指南！

御風競賽，上不上卡差很大

2-6 零件收納

必備配件不可少，隨身補給不求人！

無接縫補給，不浪費賽程一分一秒

2-7 坐墊升級

從臀部至腰部的金鐘罩！

選好坐墊，長時間騎乘無後顧之憂

2-8 把手升級

體驗人車一體的絕佳操控力！

挑選適合「舵把」順利滑向終點

2-9 輪組升級

好車配好輪，追求極致速度感！



針對賽事挑對輪組，練習、競賽各司其職

2-10 訓練器材

體能、騎技、經驗，三效合一！

功率計+訓練台，訓練質量同時提升

PART3 終點拱門前的勇士

完賽即是勝利！用跑步衝破最後關卡

3-0 五分鐘看懂！跑步裝備全覽圖

3-1 馬拉松鞋、鐵人鞋

微笑跑過終點線的秘訣！

挑雙好跑鞋，鐵人比賽不鐵腿

3-2 一般跑服

不只耐操好用，更要帥到指數破表！

跑步背心&跑步褲，是基本配備

3-3 壓縮機能服

排汗、穩定、恢復，一次搞定！

結合高科技，一件抵三件

3-4 跑步配件

補給不求人，小配角大用處！

跑步必備配件，路跑補給快更有效率

3-5 訓練器材

善用訓練器材，長程跑輕鬆過關！

提升肌力、技巧與能量系統的秘密武器

PART4 體能訓練VS.科技輔助

訓練不只游騎跑，器材 APP讓我變更强

4-0 五分鐘看懂！訓練器材全覽圖

4-1 體能訓練器材

提升身體柔軟度，增加體力、減少運動傷害！

讓心肺及肌耐力UP的好用器材

4-2 訓練APP

運動類型APP及線上運動訓練網站！

善用科技，為鐵人三項訓練打底

4-3 鐵人表

不只精準和效率，功能全備一表搞定！

善用鐵人表，賽程、訓練全記錄

PART5 登上競技場前的準備

踏上鐵人舞台，畫下完美Ending

5-0 五分鐘看懂！比賽日配備全覽圖

5-1 鐵人衣

掌握Time is Money的比賽原則！

一套穿到底的鐵人衣，免換超省時

5-2 晶片、號碼牌

做好萬全準備，不怕掉東落西！

帶好號碼及晶片，成績不漏失

5-3 補給品

比賽中怎麼吃怎麼喝才健康？

充足補給，賽程中體力能量值飽滿

5-4 移地裝備

鐵人包、汽車攜車架、攜車箱、攜車袋！

練就行李打包術，轉換移動穩當當



5-5 Check List

準備好了嗎？2個表格做好賽前總檢查

5-6 全台鐵人裝備店家大搜查



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