

《足球训练法》

图书基本信息

书名：《足球训练法》

13位ISBN编号：9787500926160

10位ISBN编号：7500926162

出版时间：2004-1

出版社：人民体育出版社

作者：马尔科姆·库克

页数：116

译者：马冰

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

《足球训练法》

内容概要

《足球训练法:技战术和身体素质训练》分两部分，第一部分是各种技术练习和多种形式的比赛；第二部分是针对身体素质的练习，涉及有氧和无氧练习，以及力量、柔韧、灵敏和协调练习。

《足球训练法》

作者简介

作者：(英国)库克 (Cook Malcolm) (英国)舒尔德 (Shoulder Jimmy) 译者：马冰

《足球训练法》

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