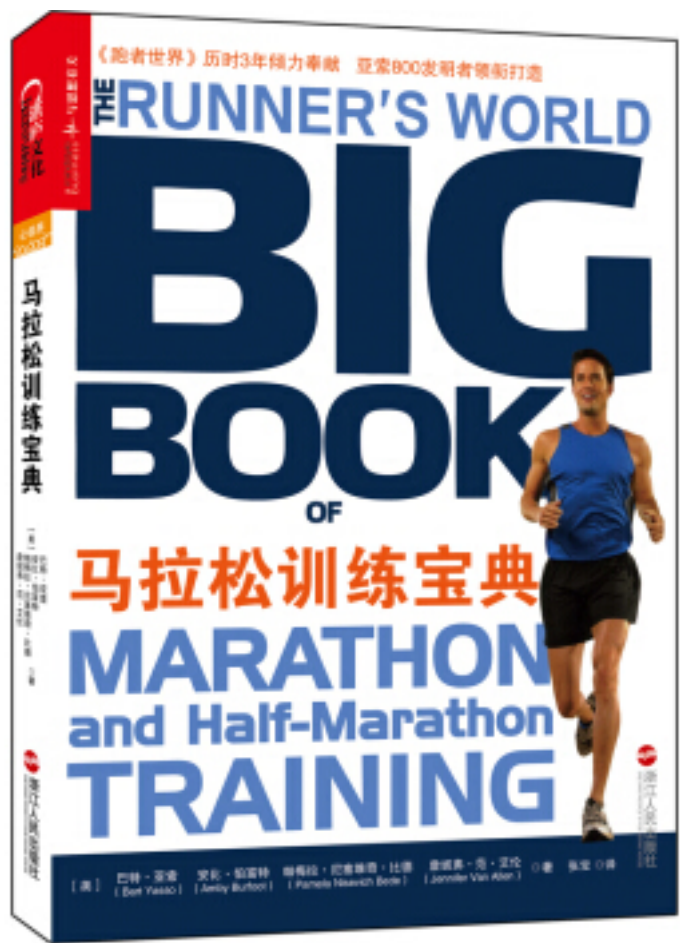


马拉松训练宝典 [Runner's world big book of marathon and half-marathon training]



[马拉松训练宝典 \[Runner's world big book of marathon and half-marathon training\]_下载链接1](#)

著者:[美] 巴特·亚索 (Bart Yasso) ， 安比·伯富特 (Amby Burfoot) ， 詹妮弗·范·艾伦 (Jennifer Van Allen) 等著，张伟晶 编，张宝 译

[马拉松训练宝典 \[Runner's world big book of marathon and half-marathon training\]_下载链接1](#)

标签

评论

吾消费京东商城数年，深知各产品琳琅满目。然，唯此宝物与众皆不同，为出淤泥之清莲。使吾为之动容，心驰神往，以至茶饭不思，寝食难安，辗转反侧无法忘怀。于是乎紧衣缩食，凑齐银两，倾吾之所有而能买。东哥之热心、快递员之殷切，无不让人感激涕零，可谓迅雷不及掩耳盗铃儿响叮当仁不让世界充满爱。待打开包裹之时，顿时金光四射，屋内升起七彩祥云，处处皆是祥和之气。吾惊讶之余甚是欣喜若狂，呜呼哀哉！此宝乃是天上物，人间又得几回求！遂沐浴更衣，焚香祷告后与人共赏此宝。人皆赞叹不已，故生此宝物款型及做工，超高性价比之慨，且赞吾独具慧眼与时尚品位。产品介绍果然句句实言，毫无夸大欺瞒之嫌。实乃大家之风范，忠义之商贾。

这本书不错，系统的讲解。

在这本书中，我看到了一个跑者的自我修行之旅，他在用脚步丈量世界。跑步时，你也可以拥有整个世界！

因为跑步爱上跑步书，激励自己，坚持跑下去；

专业跑步首选~~内容专业针对马拉松，有训练，营养，损伤预防，参赛指导。特别是训练方案。值得购买。京东物流快，服务好。

这本书不错，很适合初学跑步者，系统学习，科学跑步，健康生活。

跑步者的大书法典，我是36岁的初跑者，学习实践中……书质量不错，正品。

这次是单本，3天到的，没有前几批书保存的完好，有些磨损。价格呢，打折用券期间的价格和活动结束之后的价格，呵呵，你懂的。不过用券还是便宜那么一点点的，不过不要相信广告那么夸张

活动购买，性价比高，合适。

物流很快，很喜欢。看过之后受益匪浅，觉得好多东西都不清楚。值得学习

物流快，正是需要的书籍，但包装差

速度快，书还行，科学运动不乱来

推荐每一个热爱跑步，需要减肥的人好好看看，不错的

可以哈，这活动力度也还行，是正品，书的质量挺好的，京东速度还快，赞一个。

去年喜欢上跑步的，然后有很多跑步的感受，但是说不出来，只能说，跑不好，很好，非常好。然后词穷了。看看别的对于跑步的认识，进一步感悟一下跑步的魅力。努力奔跑。跑步圣经，我是关注了微信号加了他的群，之后买的书！哈哈，不是粉丝，只是印象。买了~~~京东还可以，物流很好，包装很好，产品很好。给了我第一次用京东的人一个继续选择京东的理由！

质量非常好，与卖家描述的完全一致，非常满意,真的很喜欢，完全超出期望值，发货速度非常快，包装非常仔细、严实，物流公司服务态度很好，运送速度很快，很满意的一次购物

但凡一个爱跑步的人，都会纠结于跑法——跑的姿势。世界上有三大流行的跑姿，而本书就是其中的一本——姿势跑法的讲述书籍。让我们跟着姿势跑法的创始人——尼古拉斯·罗曼诺夫博士，一起学习姿势跑法，让我们更少的受伤、更快乐跑步，更加愉悦的放松自己吧。

好书好书，真适用，跑马必备

sdsd, glhl

比较有用，灯这顿时间雨停了再继续

买了两种跑步的，可以读着玩儿不错

双十一买了一大堆，胜在便宜！双十一买了一大堆，胜在便宜！双十一买了一大堆，胜在便宜！双十一买了一大堆，胜在便宜！

还不错，说的都是比较实用的东西，学有所得，可以买来看看。

京东活动给力，一下买了千把块，质量好，送货快，赞赞。听推荐说能改善跑步姿势，所以贝了一本

只有讲解，没有训练方式.....

跑步指导书，对避免受伤提高水平都很有用。

融合实践和哲学的跑步巨作。在这里，你可以看到跑者的坚韧；在这里，你可以感受到跑者的胸怀；在这里，你可以聆听伟大思想家和运动者的精神；在这里，你可以与身体的“思维”对话。

觉得你是克拉克森你的奶奶房间呢大家都觉得你都记得记得记得

很好。可以系统训练马拉松了

可以看看，应该有用吧。。。。

此用户未填写评价内容

喜欢这个面条，价格还行吧。总之一切都还行。为了这个满10个

很好，物流快！京东买东西还是有保障

满意后哈哈哈哈哼哼唧唧哈哈哈哈哈哈

适合初步跑者，性价比高，销量高购买方便对比，送货快

买来就为了省去在网上慢慢找资料。京东隔天到。

好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好～

很好的tips，看了受益匪浅

大书，n多人推荐的，确实很不错，看得津津有味。

猴子出树上下来，学会直立行走+run，终于成为了人类，终于到了21世纪，跑也要看书学了，讽刺？

好评，看完再来评价

第二次下单了，非常不错？

据说是马拉松的宝典，主要解决大的知识点问题，个人建议备着，还正在看

网上推荐的，借来看过觉得不错，买一本放着需要的时候随时可以看。

很实用的教材，感觉以前都在堆积垃圾跑量，希望今年全马有突破。

还不错。此类书有多本，非常值得一看。正版图书，物流快。买了两本，一本送人。

第三次购买，跑者世界的主编写的书。大力推荐，详细有指导性。

我的马拉松训练就靠它了，哈哈，多于训练跑步很有用处

马上能考一本数学，会拿这开玩笑的。

感觉还不错，想在年底跑全马，希望对自己有帮助

书还是不错，心中总是有太极情节。书角磕碰了，有损坏，美中不足。

不错错不错不不不啊不不不不

一直在京东买书。快递很快，包装完好，活动力度大。

书介绍的很详细，照着去做应该会有很大的改进

可以可以可以可以可以可以可以可以

在京东买书，很放心，包装好，物流快，没什么问题，挺好的！好评！跑步类的书也很有用~

科学运动科学训练这本书有很大帮助

买过一段时间就买几个，都被我买了，时下，吾已消费京东数年，深知各产品琳琅满目。然，唯此宝物与众皆不同，为出淤泥之清莲。使吾为之动容，心驰神往。乃至饭不能食，寝则不安，辗转反侧无法忘怀。于是乎紧衣缩食，凑齐银两，倾吾所能而买。

不错啊，书对跑马拉松还是有点用处的

很详细 很丰富 很合理 值得

东哥非常给力呀，3天就到了。

从精神上更深入的去理解跑步这一古老的运动。网上口碑极高的一本书自然是要买来拜读一番了

在京东商城购物逾十年。
从第一次购入的笔记本电脑，到现在的大小事无巨细。家里的长辈的物品除了叶菜和鸡蛋类，都是在京东购买了。
十年时光，早已从初毕业的小丫头成长为雷厉风行的职场宝妈。
不变的依旧是对京东的信赖。最爱发货快、准、迅速。
谢谢JD，愿将来继续一路陪伴。
PS:当你看到这段话，说明商品不错O(∩_∩)O~请放心购买。

图文并茂，不错，爱上跑步。

为明年的马拉松做准备！

跑不难，难得是坚持。愿这本书带我实现梦想。

不错，配送速度很快

不错，热爱跑步的人推荐，

挺好的 帮同事买的 同事很喜欢

为了更好的马拉松训练才get这本书

不错的书，老爸要买的，跑步经典读物

很不错的，很多方法，慢慢学习练习，9月份的北京马拉松，加油！

最近跑步，看了这部书非常有用。

一本很好的跑步参考资料

跑步，也要懂得科学运用气，不费力，无伤害跑步法，真的很好。颠覆我的认识一本好书，过去以为跑步是身体做运动，因此，痛苦，晕倒，不适太正常，现在知道，不费力无伤害还可以跑很远是对身体最合适的运用，健康也能快乐获得。

物流给力，书里内容很好，学习了

湛庐跑系图书炒作成分较大，买了好多，但阅读后能留下的东西太少。

全是体育方面的书，京东书太全了，送货太快了，方便极了。开始学习~~

书非常不错，像打开了一扇新的大门，继续学习中！

还没开始训练，看着挺好

好东西，下次还来京东购物。京东购物物流绝对牛逼！送货迅速准时！

马拉松训练宝典，

书的纸质很好。内容也不错，但举的例子全是外国的例子，我无所适从。

印刷质量一般，内容还可以。在京东购书很方便。

看后再练，不盲目

《跑步革命》是一本对于跑者十分实用的书籍，图文并茂不枯燥。

继续我的马拉松历程

还没有看呢…看完再继续评价

实用，初入门很需要

学习一下吧，备战9月份全马

包装挺好，速度挺快，到地自取，不然双11送不过来。

挺好的书，对自己科学运动有很好的帮助，推荐大家阅读。

知识是推动社会发展的动力。

很好，讲跑步思想，境界的，非技术。不仅仅把跑步当做减肥，锻炼的，而作为生活的一部分可以看看。

这本书非常的经典和有用

励志鼓励多于技巧 主要是帮人建立信心的 技术方面的内容少了些

在本书的指导下，慢慢地练习姿势跑法，确实有用。

非常好，发货也很快

价廉物美，价廉物美……

很好的专业马拉松训练书籍，边读边实践。

包装不错，物流一如既往地快。书简单翻了翻，内容不错，读读有益处。

帮别人买的，据说不错.买书的人特别喜爱跑步

好书，印刷清晰满意，就是字稍微小了点，大字体才保护视力。

有关跑步运动的经典读物之一，值得收藏，京东快递给力，晚上下单，转天早晨就送到了。

堕落的表现在于对未来成就的沉思。
书收到了，还没有看完，需要静下心来慢慢地看。

看评价买的具体还没开始读，纸张不错？

中规中矩的马拉松书籍，内容相对全面，观点也有一定的代表性和权威性。在此之前已经有很多相关资料，这本就作为补充吧。

帮他人代买的，纸质很好，物流很快

可以，值得看一下，希望能有收获。

书送过来完好，有塑封，纸张质量不错，有配图简单易懂，但真正要做到还是很难，对于初学者更容易接受，已有自己方式的就要重新开始反而比较麻烦。

这本书买了3本，2本用来送人，很有用。

非常不错，送货员很快就送到了。

尝试了一下，果然还不错哦，。

还不错，很详尽

这书想买好久了，不错，向每一位跑者致敬？

还没有仔细阅读，不过来头不小。

很详细，给我提供了很好的指导。

正版图书，印刷质量包装都很好

金典专业书籍，贾森基德好多好多话

这本书不错，很实用。有方法，有案例。

马拉松爱好者的宝典，很喜欢

经典书籍，送货速度快。

很有内容的书，非常好！

商品很好 物流很快

感觉有点零散 不过整体还不错

非常不错的书，很好。

内容实用，书有点薄。

买了5本送同事，很受欢迎！

很实用的一本书

好书，适合大学生去读！

还行吧。为了京豆就打字咯了。没办法还行吧。为了京豆就打字咯了。没办法还行吧。
为了京豆就打字咯了。没办法还行吧。为了京豆就打字咯了。没办法

不错感觉很好有用的很

好好好好好好好好好好好好

罗曼诺夫博士的姿势跑法，值得好好学习一下

是本好书，教你科学训练。

准备首马 是本很合适的书

步行是适合所有人的健身项目，但跑步不是。如果要跑步锻炼，必须先学习。我要跑步，我先学习。

这么多人推荐的书，好好学习一下

京东的包装是一如既往地简陋啊！。

备战今年上海马拉松，买本秘籍看看

很棒给力大爱爱情物廉价美

对我帮助很大的

一如既往地相信京东，同样的东西只要京东有的就不会选择第二家购买，网上购物第一要的是送货快，这点京东毋庸置疑是最成功的！第二就是售后保证，买京东的东西我只买自营的，要的就是一个售后服务！相信大家都是这样想的！东西确实不错我才会给与好评！ 6

跑步圣经里面很火的一本书。

还没来得及看，评价不错。

还没看，看完再说

没说的，先屯着慢慢看吧，攒了一年的书一下买完了，毕竟二十多本书的

好书 很有帮助

囤书屯书屯书囤书屯书屯书囤书屯书屯书囤书屯书屯书囤书屯书屯书

挺有用的，可以

所有关于跑步的书中，最全面，科学的一本。《跑步圣经》中的训练部分可以参考，但是要跑的科学，安全，就是这本《跑步革命》了。

好书，内容丰富

读好书，好读书

看王石推荐才买来看看。快递很快。本人不在家快递师傅电话征求意见是否放在小区自取柜。为京东服务点赞！

【汽车电商出路在哪里？】早期的汽车电商1.0时代试图用比价（寻找最低价）来吸引用户，但最终自食不断烧钱补贴的恶果，除了获客成本高之外，壁垒还来源于车源。主机厂的授权与市场定价是如今汽车电商难以逾越的两座大山。金融如何撬动汽车电商？

还不错，很期待，准备好好看看，希望有所收获

在喧嚣的世界里，“跑步”已然成为一个标签，跑者则是一个特立的族群。在用脚步丈量世界、自我修行的同时，世界的目光也投射在每个跑者的身上。为什么跑、怎么跑、如何跑……在书中，新浪高级副总裁、新浪体育有限公司总经理魏江雷（大A）首度分享了他的16年跑步故事和跑步经验。他用清新的笔触带你从容开跑，帮助还未上路的你少走一些弯路，少受一些不必要的伤痛。在书中，毛大庆、欧阳靖、叶钊颖、杰夫·盖洛威、张思杰、戚军等多位知名跑者也特别分享了跑步给他们带来的改变，可以让你在跑步的路上汲取力量。这本书可以带你从踏出的第一步开始，与大A一起科学地练，有态度地跑，开启新的生活方式！

都是在京东买的书。没什么好说的，快递很快。

书印刷得不错，内容是我想要的。赞一个！

一直在京东买书，快递没得说，非常负责任，包装也仔细。一直在坚持跑步，多看书学习学习。

质量很好，适合研读并实践

书到了无损伤，独立塑封。纸张的质量不错，内容待看。

一步基本不讲跑步的书，感觉作者的想法有些许激进，作为一个20出头刚毕业的学生看到了他的书，有些许的失望，没有达到预期的期待，更希望的是一个在情感上的激励，而不是像作者所谓的必须将跑步放在首位的人生态度~

我是个从不运动的人，凡是个运动沾边的我一律不参加。买这本书是准备开始跑步，做个预热。很专业，把运动中人对内自己的叩问，把意志与制止很真实的反应了出来。

用箱子装的书还是很完整的，单发一本的时候能不能好好包装一下

翻了一下，感觉不错，有点贵一直放购物车没出手，618搞活动果断下单，挺实惠。

老公买了装B用的！压根没看！浪费钱！

此版本还不错，增加了新内容！不过我2008年左右买的另一个版本，原书附带配乐朗诵，感觉超级棒！也许是先入为主的缘故，我还是喜欢那个版本。

最近在减肥 所以想科学健康减肥 跑步开始

618图书品类日囤货，书价基本是在平时的价格基础上先涨价50%，然后活动价每满200-100，券300-100，叠加后是600-400，总体上还是要比平时便宜一点的

要相信，你的每一滴汗水都不会荒废，总有一天，它会以意想不到的方式回报与你。

好书，系统学习，多参考。

很好的一本书

对姿势跑法也是很久就有了解，通过此书认真学习一下

读完了，有点跟不上作者的思维。还行吧！

感觉很不错，质感好，纸张好，物流快，好评

一次买了三本，慢慢研究吧

京东的这次活动挺给力的

正品，价格优惠。发货速度快。

看了一半就颠覆了我对健康和生命的认识。

太极跑：不费力、无伤害的革命性跑步法 ¥37.40 太极跑

性价比高，物流快，以后还选京东！

好好学习一下，科学跑步，科学跑马，不能瞎跑。

东西不错啊，物流业非常给力，好评

[马拉松训练宝典 \[Runner's world big book of marathon and half-marathon training \]_下载链接1](#)

书评

[马拉松训练宝典 \[Runner's world big book of marathon and half-marathon training \]_下载链接1](#)