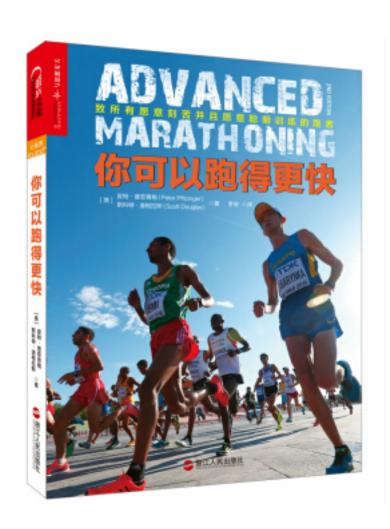
你可以跑得更快 [Advanced Marathoning- 2nd Edition]



你可以跑得更快 [Advanced Marathoning- 2nd Edition]_下载链接1_

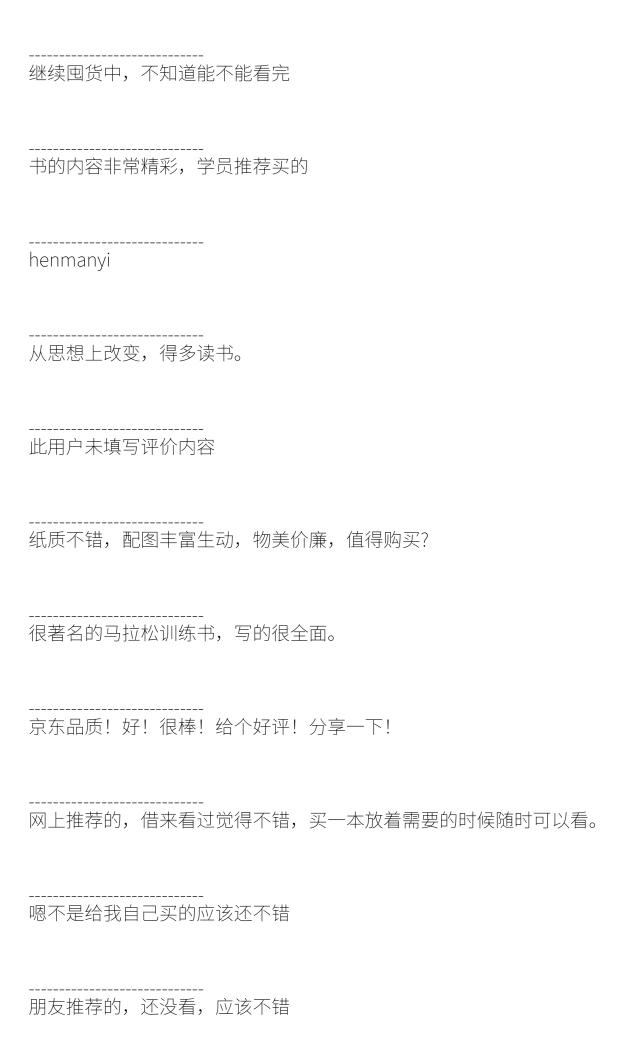
著者:[美] 皮特・普菲青格(Peter Pfitzinger) 著,张鹇 编,李俊 译

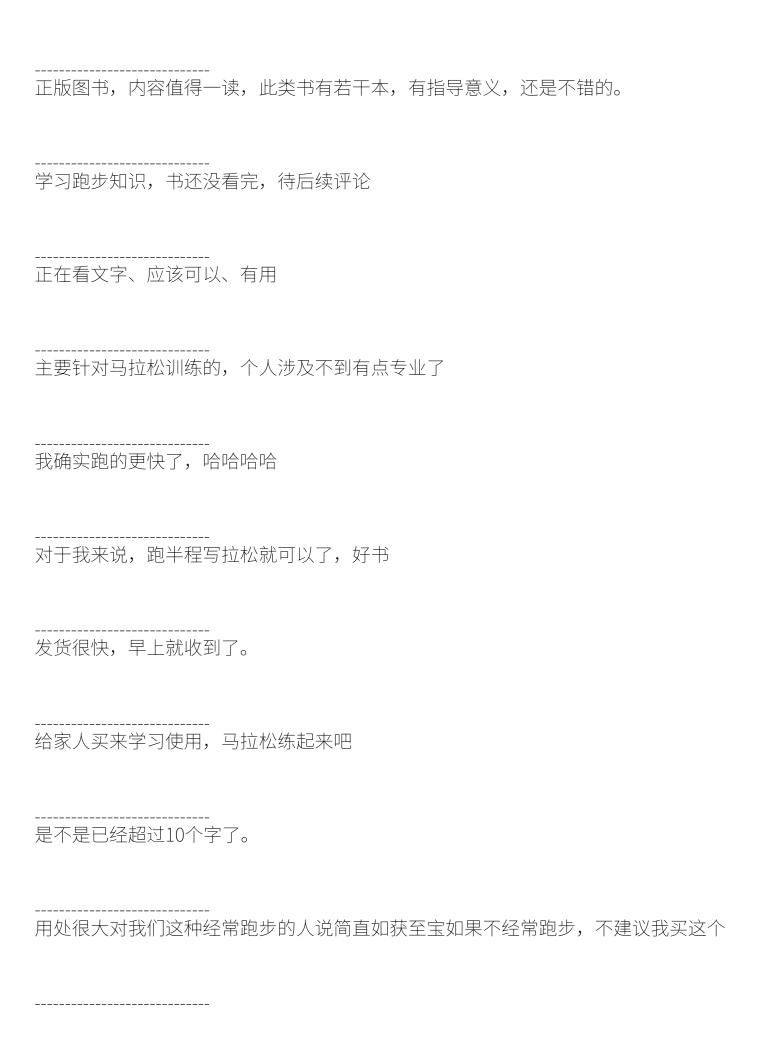
你可以跑得更快 [Advanced Marathoning- 2nd Edition]_下载链接1_

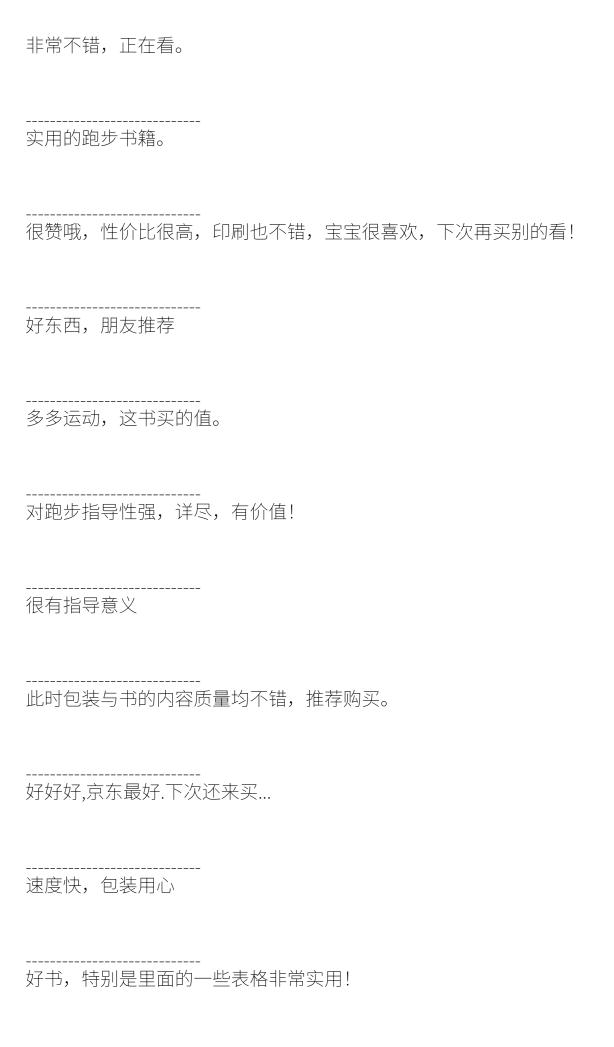
标签

评论

正在学习研究,但这本书是相当专业的顶级选手写的,我们只能领会其精神!







 不错,慢慢研究,跑进330
 特别科学的训练计划,我很喜欢
 基本满意,认真学习中!
 跑步宝典,学习中,非常不错。
 没看呢,先研究研究
 非常不错的一本书,正在读
 不错,书的内容翔实~~~
 暂时没有发现缺点。
 坚持跑步,加正确的方法!
 京东购物,值得信赖。
 跑者必須要讀的書

 这是-	 一本马拉松跑者专业晋级的指	; 导用书,「	内容详实。	物流速度快,	纸质一	舟。
 很好很	 很好很好很好很好					
 很不钻	 错很不错					
 非常好 好非常	 好非常好非常好非常好非常好 常好非常好非常好非常好非常	子非常好非常好非常好非常好非常好。	常好非常好 非常好	非常好非常好	子非常好	·非常好非常
科学指	 指导,备跑推荐					
。一才 行万里 的收获	也很快,我很满意!开卷有益, 本书有一个故事,一个故事叙 里路"说的正是这个道理。读 获。"悬梁刺股"、"萤窗映 追求。读书是一种最优雅的素	₹述一段人為 ₹诗使人高 ₽雪". 白	生,一段人 雅,读史使 古以来.勤	生折射一个世 人明智。读每 奋读书、提升	ᅶ界。 ' ∮一本书 ∤白我是	会再来的哦 '读万卷书, 诸会有不同 会一个人的
 好好好	 好好好					
~====	,好书					
物有所	· 听值					
 还不钻	 错!					

好评!		
 好好好		
好东西		
学习中		
虚假签收! 没收到货。		
不错		
很好		
挺好		
正版		

以前从来不去评价,不知道浪费多少积分,自从积分可以抵现金的时候,才知道积分的

重要。	后来我	就把这短	话复制了,	走到哪,	复制到哪,	既能赚积分,	还非常省事;	特别
						ॡ∼不错不错 ♬		
快递也	給力,	总之京东	服务还是不	「错的。氵	舌动入手。。	非常不错。。)	

Huffy hike

习字时要端正姿势。端坐桌前,与桌保持一些距离,纸放正,右手运笔成字时,笔的位置,对准鼻的前方而稍偏右,头正而稍偏左,可看得清楚些,又可使字不歪斜。两脚踏实,八字开,到了写较大的字幅,要端立,右脚可稍前踏出,因右臂右肩有时须前伸,上下取得一致。左臂或按桌上,或向后伸开些,也可取得姿势平衡。脚桩站得稳不稳,也可影响字的稳不稳。故前人把"正脚手"作为习字的第一步骤(手的安排,下面再说)。

全身须松开下沉,肩不要耸,背不要弓。站着写大字,脚站稳,用腰推动肩,肩带动腕,这叫"力发乎腰,其根在脚"。又把腰肩之力或竟是全身之力达到笔尖,再跟着笔送到笔画尽端,这样,写出的字就可厚重到家。又不论坐着立着写,要眼到、心到、手到,注意力集中。写时能心、手、眼一致,自然而认真地对待它。这端正姿势,也是端正学习和工作态度,于效果和进步都有好处。二工具使用法

习字用笔,初学先备大楷、中楷羊毫,到写小字时添小楷羊毫或兼毫。狼毫价贵,初学不一定即备。羊毫性柔,狼毫性刚,兼毫刚柔相参。练到后来,看情况需要而陆续添些。用笔大小,应视字的大小而定,宁可笔稍大些,写起来宽裕些,笔小了易感薄促。新笔开用,或用凉水温水浸开,或用手指搓开,不宜用沸水泡开(笔头根胶易软化而脱落),不宜用牙咬(易伤毫)。羊毫、狼毫的笔头可开一半,或开四分之三,或全开,都可以,如只开四分之一(大材小用)不好;兼毫只宜开一半,全开则铺了。开多少有时看写用情况而定。蘸墨时笔横执,上端向右外,笔头轻接砚墨,边蘸边滚转,以使笔头吸墨而保持圆尖。用后洗清余墨,甩干勒挺,放好或挂起(笔头向下)。倘不洗清,被墨胶结,下次动用时就多了再浸开之麻烦,且易损毫。要笔经用,须注意保养。习字用纸,初学不必精好,以元书纸、玉扣纸、毛边纸、八多纸……等普通本纸

跑步好书, 值得一看, JD价格也便官

你可以跑得更快 [Advanced Marathoning- 2nd Edition]_下载链接1_

书评

你可以跑得更快 [Advanced Marathoning- 2nd Edition]_下载链接1_