

马拉松全方位科学训练指南：体能 力量 技术 心理



[马拉松全方位科学训练指南：体能 力量 技术 心理_下载链接1](#)

著者:徐国峰，罗誉寅 著

[马拉松全方位科学训练指南：体能 力量 技术 心理_下载链接1](#)

标签

评论

正品，价格优惠。发货速度快。

跑步的书 应该挺好，买来还没看

质量好！是正品！！值得拥有！！！！

京东商城购物消费质量有保证，价格也非常便宜，京东商城自营的快递当天就能到达，快递员服务态度很好，在京东商城购物消费省时省力省钱。

虽然观点都是从各家摘来的 不失为一本适合进阶跑者的综合书籍 有力量训练 跑步计划 有饮食 有跑姿 有心理

这本书讲跑马拉松原理很透彻，是跑者进阶的指南。

还可以，书不错，效果很好，值得买。

感谢感谢，非常不错一本书

数据量化很细，需要专业设备。

跑步经典读物，很有收获。

世界读书日，买几本书保平安。

对进阶跑者相当实用，基本上买这一本就足够了

很好，物流快！京东买东西还是有保障

不错的商品，值得拥有~~~~

书不错，已经看完了，对马拉松运动的各种准备有更深刻的认知。

书籍看了一半，受益匪浅。

好书，跑马拉松的良师益友，书的知识涵盖内容丰富，值得学习，不断PB。

帮室友买的，她是马拉松运动员，她说是她教练推荐他们看的，说是很实用，内容很好

最好的跑步书，没有之一。

马拉松爱好者的读物，对于个人训练，有一定帮助——人生路上，风也罢，雨也好，跑就对了

一直觉得这个书非常好。终于到手。好好学习。

书不错，包装很好，今年要破330～

实用性很高的一本书，作者讲述深入浅出，全书通透易懂，值。

非常不错，正品保证，快递给力

内容很好，正在跟着练

先买一本抽空学习学习，体能太差了！

东西不错，以后继续购买！！！！！！

业余泡泡没有必要买，有点后悔

看了是正版，物流很快。

好书好书，早该入手了，建议跑步的朋友入手！

感觉很不错，还可以

备战马拉松，破四后就一直没有进步，估计也是自己懒，跑的少。买来看看，科学训练。趁着618搞活动买到停不下来，最后算下来竟然买了四百块钱的（囧），这还是有一天忘下单，导致优惠券过期了，不然能买520的书。

学习ing，按照里面的训练计划，配速提升明显。

包装精美，很不错，准备系统学习一下，冲击马拉松

很不错的书 推荐

产品不错，值得购买。

跑步经典图书，买来好好学习一下。

给自己买的马拉松训练用书，希望能有帮助！

看了开头、很有知识性、值得往下看

很期待，正版书！

一如既往的好。。。。。。

备战马拉松！ 马拉松加油！

京东特价优惠，还是不错的

没翻完，有些赘述

哦哦哦呕吐咯哦哦摸摸哦哦弄

还没看，应该可以，希望有用

还没看，徐国峰的书不错！

不得不说的是物流真快，

为了凑单买的书。心水很久了

可以的，我们体育生真的很实用

包装完好发货快

很好的训练书

书么没啥好评价的

有效提升自己pb

看了很有收获！

讲的很全面

和?? 你可以跑得更快：跑者都应该懂的跑步关键数据 这本书有很多重复的章节

挺好的

很系统很强大，所以知识扫盲和技术提升类的书籍。

这本书非常值得读一下，有很多理论对跑者很有用，对制定计划循序渐进的提高自己的有帮助！

看完了。准备按照里面计划练习

学习学习。。。。

泛泛而谈，感觉用处不大

不错的东西，京东一直很方便，，，没得说～～

京东方便快捷，买书一直在京东上买，快递小哥辛苦了！

昔日菲迪皮得斯所跑过的路线，全程为40公里。第二届奥运会马拉松比赛程为40.260公里，第三届为40公里，第四届奥运会决赛马拉松跑的正式距离为42.195公里。这是因为，在1908年第四届伦敦奥运会召开时，英国的王室成员要观看马拉松比赛，大会组委会就将起点安排在温莎宫的草坪前，终点设在白城运动场，二者之间的距离为26英里，但从全程到王室成员面前还有385码，所以全程是26英里385码，折合后正为42.195公里。

昔日菲迪皮得斯所跑过的路线，全程为40公里。第二届奥运会马拉松比赛程为40.260公里，第三届为40公里，第四届奥运会决赛马拉松跑的正式距离为42.195公里。这是因为，在1908年第四届伦敦奥运会召开时，英国的王室成员要观看马拉松比赛，大会组委会就将起点安排在温莎宫的草坪前，终点设在白城运动场，二者之间的距离为26英里，但从全程到王室成员面前还有385码，所以全程是26英里385码，折合后正为42.195公里。

好评，值得购买！

不错，认真训练，期待破4

感觉不错，阅读中……

待看，希望从中学到一些运动防护知识！

中国人写的马拉松训练书，好好看一看，内容应该更适合中国人的体质

好书！特别适合中国读者，心理部分是惊喜！

正在看，总体来说还不错！

半天时间迅速看完，徐国峰这本书还是不错的

好

还行

非常棒。平时喜欢马拉松，想学习一些专业知识提高自己的马拉松水平。

很不错，10公里跑进50分钟了

非常棒的书！必须拥有。

不错，非常好，值得一读。

京东信得过，东西挺好的

认真学习，哈哈，备战无锡马拉松

非常满意，物流给力

好书，准备好好学习一下

很有用，本书较为详尽地解释了这四方面的重要性，明白了其背后的原理和意义，因人而异并科学和系统性的训练，对跑马的提升更具确切的帮助作用，值得一读，与其看铺天盖地的质量参差不齐的公众号文章，不如精读此书，推荐！

适合马拉松爱好者认真细度，值得推荐！

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。

很专业，也比较好理解

$$\dots \quad | \quad | \quad | \quad | \quad | \quad | \quad | \quad | \quad | \quad |$$

印刷质量一般。

非常好的一本跑步书，大力推荐

徐国峰的书确实是有用的。

朋友觉得非常不错，对于马拉松很有帮助

很好

非常喜欢内容真实

写的很详细，正在研究中

实用必备

速度出乎意料地快，真心赞一个。徐国峰的理念慢慢学习领会，推荐马拉松爱好者阅读。
o

[马拉松全方位科学训练指南：体能 力量 技术 心理 下载链接1](#)

书评

[马拉松全方位科学训练指南：体能 力量 技术 心理 下载链接1](#)