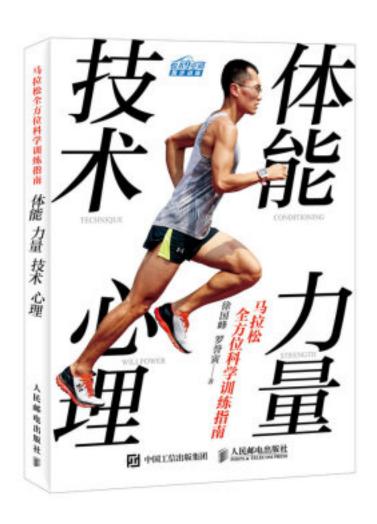
## 马拉松全方位科学训练指南: 体能 力量 技术 心理



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\_

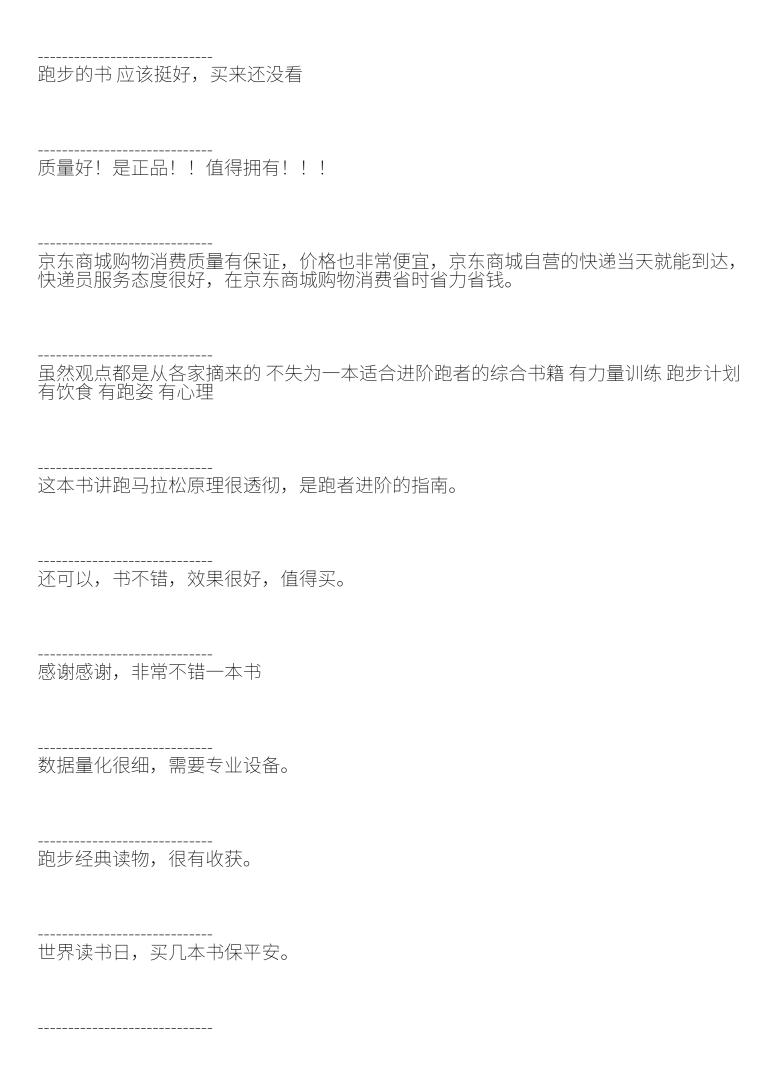
著者:徐国峰,罗誉寅著

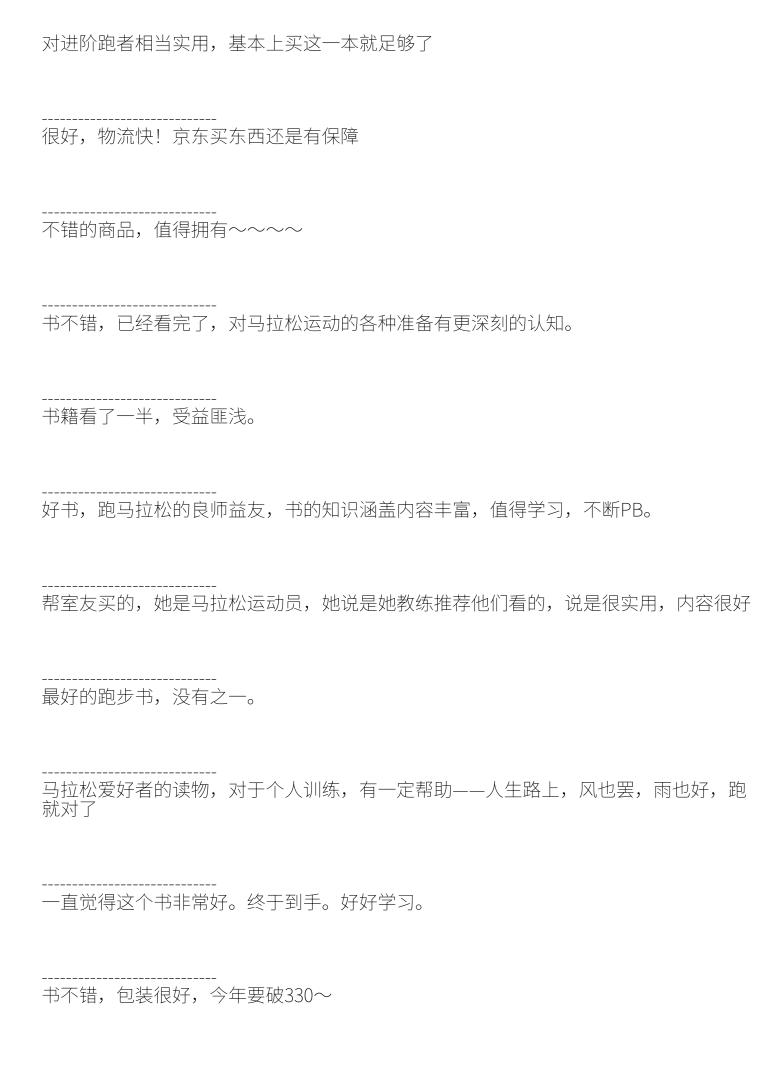
马拉松全方位科学训练指南: 体能力量技术心理\_下载链接1\_

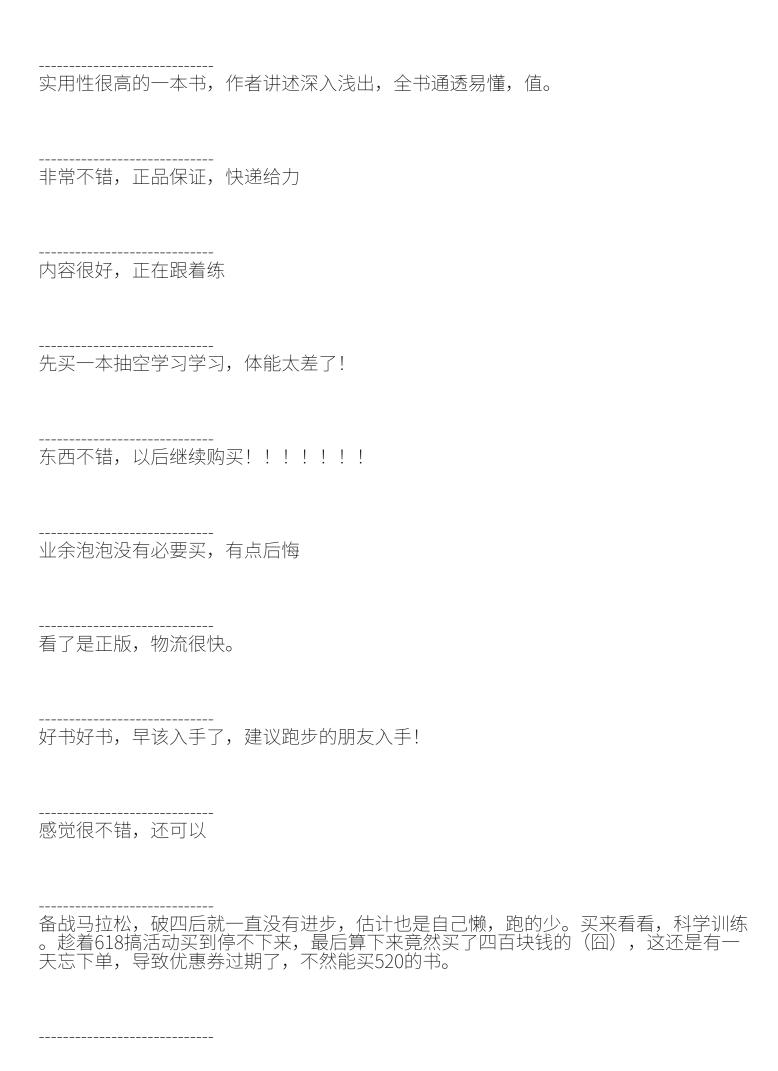
## 标签

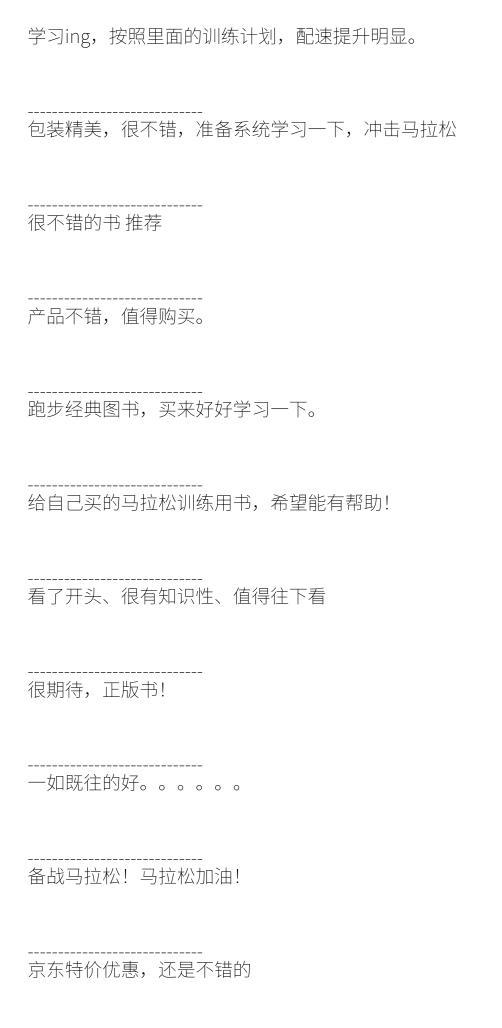
## 评论

正品,价格优惠。发货速度快。

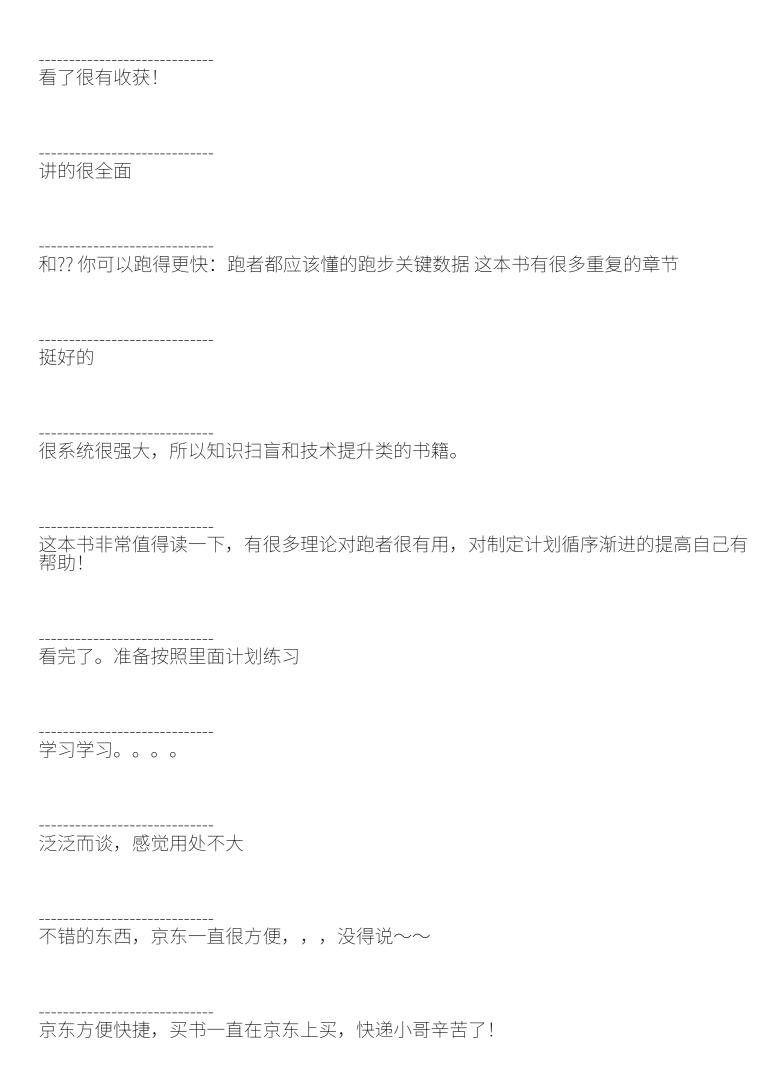




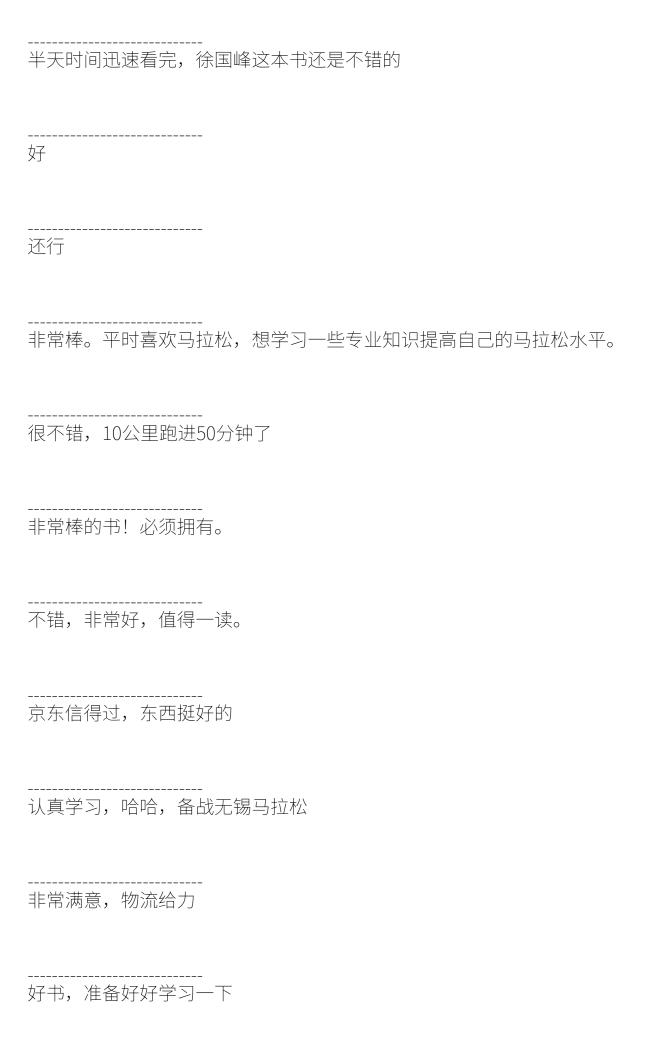




| <br>没翻完, | 有些赘述       |
|----------|------------|
|          |            |
| 哦哦哦呕     | 吐咯哦哦摸摸哦哦弄  |
|          |            |
| 还没看,     | 应该可以,希望有用  |
|          |            |
| 还没看,     | 徐国峰的书不错!   |
|          |            |
| 不得不说     | 的是物流真快,    |
|          |            |
| 为了凑单     | 买的书。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       |
| <br>很好的训 |            |
|          |            |
| 书么没啥     | 好评价的       |
|          |            |
| 有效提升     | ·自己pb      |



| 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尔宫的草坪前,终点设在白城运动场,二者之间的距离为26英里。<br>1000000000000000000000000000000000000 |
|--|
| <br>好评,值得购买!   |
|  |
|  |
|  |
|  |
| 好书!特别适合中国读者,心理部分是惊喜!   |
|  |



| 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! |
|---|
|   |
|   |
|   |
|   |
|   |
| 非常好的一本跑步书,大力推荐  |
|   |
| 朋友觉得非常不错,对于马拉松很有帮助  |
|   |

| <b>卡常喜欢内容真实</b> |
|-----------------|
|                 |
|                 |
|                 |
|                 |

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\_