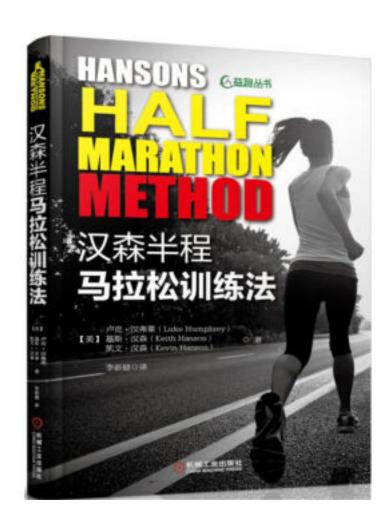
汉森半程马拉松训练法



汉森半程马拉松训练法_下载链接1_

著者:[美] 卢克・汉弗莱,[美] 基斯・汉森,[美] 凯文・汉森 著,李新健 译

汉森半程马拉松训练法 下载链接1

标签

评论

挺好的一本书,很正宗,喜欢。

收至	 IJ,	Ī	 E右]。											
 好。	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
 好评	 <u>7</u> !																

首先说明买这本书是因为汉森马拉松全程宝典,但我的训练目前主要以半程为主,本书存在较多问题: 1.图标错误,2.不知道是原作者写的还是翻译的问题,对于速度跑、提高腿步力量、节奏跑这几个名词混在一起用,比如有一部分内容写6*800的节奏跑……这是节奏跑吗? 你即使不用间歇跑,你哪种训练属于哪个类型应该始终采用,一会说这个训练是速度跑,一会又说是提高腿步力量,又说是节奏跑,反正看这本书我是看懵了,至少应该用比较大众的语言来写吧? 比如大家都熟知的E轻松跑、M马拉松配速跑、T乳酸跑、I间歇跑、R重复跑,总之,购买的跑者慎重!!!

汉森半程马拉松训练法_下载链接1_

书评

汉森半程马拉松训练法 下载链接1