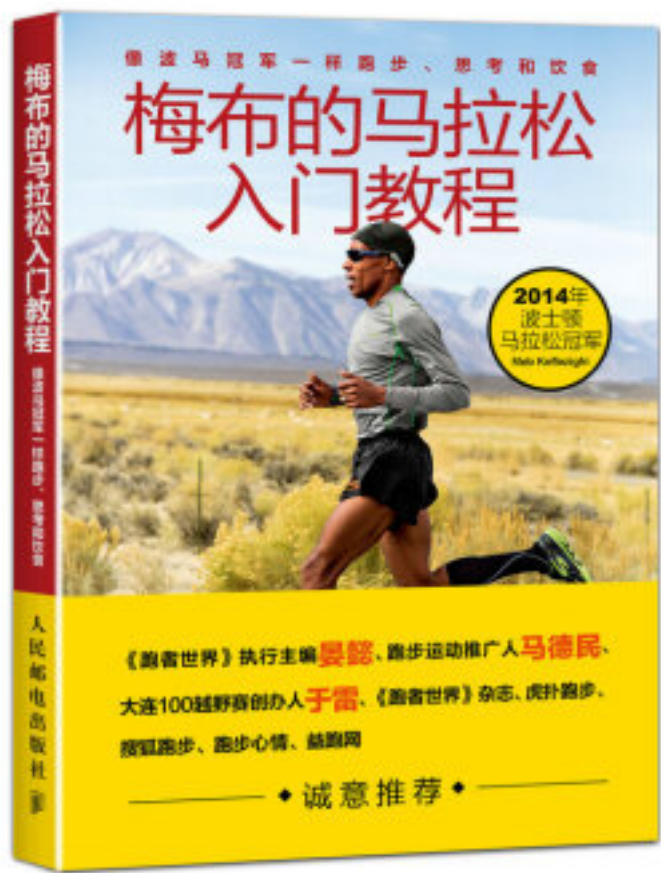


梅布的马拉松入门教程：像波马冠军一样跑步、思考和饮食



[梅布的马拉松入门教程：像波马冠军一样跑步、思考和饮食_下载链接1](#)

著者:[美] 梅布·科弗雷兹基（Meb Keflezighi），斯科特·道格拉斯，[Scott, Douglas]
著，徐晴颐 译

[梅布的马拉松入门教程：像波马冠军一样跑步、思考和饮食_下载链接1](#)

标签

评论

最近准备马拉松，这本书有一定的参考意义。跑步训练不单单是跑步，还需要跑姿、力

量等各方面训练。

不光讲跑步技术，而是把马拉松运动作为一个整体来看，心理、饮食都是马拉松运动的重要组成部分，缺一不可。此书很赞

物流给力，点赞

真的很好非常有作用对初练跑步很有帮助干什么都要学习啊！

京东品质！好！很棒！给个好评！分享一下！

质量不错，价格便宜，反正感觉爽翻了，嘿嘿嘿嘿嘿嘿嘿嘿！

抢到了卷，大晚上买400多书和碟，减完100多，真便宜啊

刚收到快递很快两天就到了包装还不错。我爱跑步希望一直跑下去书还没看期待着

书收到了，很实用，跑步一年，发现跑步真是个技术活，要学的东西很多

非常好，快递非常快，谢谢，下次还会来！

京东买东西还是挺好的，速度也快，价格实惠。

给家人买来学习使用，马拉松练起来吧

书里详细，有配图，关键看个人是否坚持

很好，比较便宜，一次买了很多书，还没有看

京东常年的顾客，东西值得信赖

备战马拉松！加油我的马拉松！

诶呦不错呦，非要六个字才能评价吗？

书印刷不错，是正版，内容丰富，比较专业。

跑起来跑起来，加油加油加油

为跑马训练准备，学习学习。

不错紫薯补丁紫薯补丁

质量还行吧，，，，，，，，，

KKK图XXOO我弄

书是人类进步的阶梯，是知识的海洋。

学学冠军的练习方法，争取先搞定10公里

写得好，不只是马拉松，长跑也能参考参考

除了跑步还有对饮食方面的控制，书不错

哈哈哈哈哈hi哈哈哈哈哈

天天都在照着练习，争取早一天达到目标

还木看类，留着慢慢看吧！

值得参考，能学不少马拉松的练习技巧

马拉松实用经验分享，从中获益良多

曾经的梦想，现在也要努力练习呀

不错的一本教科书，受益匪浅。

送货及时，服务态度也好，好评

跑步运动就是好，马拉松更棒

正版的，很实用的书。

应该是正版，我看着挺好

满意，下次还来京东买书

正是我需要的，好评一下

建议有用，帮助不小

梅布的教程，棒棒的

来啊，跑跑更健康

拿到手了，还不错

感受了一下，不错

马拉松，我的最爱~

马拉松跑者必备

跑步实用书籍

一般般很一般

这本书还不错

快递送货很快

非常好非常好非常好非常好非常好非常好非常好非常好非常好非常好非常好非常好非常好非常好
好非常好非常好非常好非常好非常好非常好非常好

物流太快

书挺好的

快递我只服京东？

可以呢，适合跑步爱好者

看评论貌似不错，就也买了一本

有个性，不一般的跑步书

整体来说很好，有些动作可以再细化一下，效果会更好

非常满意，好评一下

能够学到很多，点赞

可以，买的满意

坚持一下，先跑半马

满意，书好服务棒

还是亲自试过了才有感觉

获益良多，非常好

满满的都是诚意，岂能不支持

非常实用的一本书，解答了很多跑马的问题，也能避免很多误区，值得细读

我也推荐一下

非常好，值得好评

挺好，很满意

书是正版，很不错

能够学到很多，点1百个赞

值得给个好评

很快配送，京东让我购物很方便，十分满意！好评！

好多大神级的人都推荐这本书……

小长假刚好看起来

内容有料，物有所值

分享一下，如果你热爱马拉松，选择这本书没错。如果只是玩玩，就算了吧，毕竟这个需要汗水和坚持

一如既往的好，京东请继续保持

黑白的，要是彩色的就好了

很满意的一次购书，品质好，服务也好

还好啦

就是这么实在，满意

挺好的，很久没有看到这种想一下子看完的书了

还可以吧，有点不太值

感觉还是挺不错的！

能学很多，买得值

值得好评

实用跑步教程，好

就要这种感觉，实用才是王道

挺好的马拉松入门

非常好，用处大大的

有帮助，分享的跑步经验最有含金量

还没看

图文并茂 实用 慢慢学习中

速度一如既往地让人满意，服务超好

挺好，我还是先从最基本的开始吧

書很新，包裝完整...看了推薦才買的，希望有所助益!總之，是不錯的體驗!好評 五星

想来也是，冠军推荐的肯定有料呐~

值得参考一下

书美价优，满意

实用性不错，值得买

挺好~~~

现在开始从零开始学马拉松，也不知道能不能成功

还不错

挺好的，挺好的

还好京东没缺货，直接买了

还是决定买了一本

比想象的好，5分

商品给力，好评

还不错，，值得读

性价比高，跑步的好教材

给力的教程，推荐

翻完了，分享的经验特有帮助

因为开始锻炼跑步，所以就买了，哈哈，为备战马拉松做准备。京东快递很快，小哥更给力，送货上门，服务态度很好，点个赞！

质优价廉，支持一下

跑跑更健康

谁说马拉松不需要考虑饮食，来好好看看这本书

好好学习天天跑步

入门最佳~

真的好，值了

真正有用的教程，坚持很重要

很实用

就是兄弟们推荐的这本，不错

有实用的饮食建议，不错呢

入门的难度不错，没想的那么困难

差点以为买错了，结果还是那么让人满意

书很正，挺好

好，这类书真的应该大力推广一下

建议很有用，帮助不小

不光是马拉松，长跑也能从中学到不少有用的东西

简单易懂，好学有用

还算不错，可以参考一下

迈出第一步很重要，提前做好准备

挺好的，跑步运动必备

好好的，京东的品质让人放心

买得划算，质量也很好

挺不错

质量值得肯定，价格也实惠

还在看。感觉不错，跑起来。

书比想象的要有用，非常好

分享的经验对我帮助不小，必须好评

买书评论得京豆~

教学实用，已经推荐给好几个人了

买了不后悔

说的很好，健康的跑步还是要和科学的饮食相结合才行

跑跑马拉松，一身很轻松~

可以，翻开还有点油墨香

不关是马拉松，长跑也能参考参考

梅布的饮食控制还挺值得参考的

默默地点个赞

给了我一个开始锻炼的理由

看了一遍，写得真好

没有失望，不错

接地气，这样子的教学才好接受嘛

马拉松跑的不多，长跑坚持了好多年

先试试看

马拉松冠军的教程应该靠谱吧

质量挺好的，可以看

活动价买就是划算

收到的时候完好无损，还有层保护膜，很用心

随便买来看看，还行

大家都在买，我也整一本

简单有效的入门教程

跑马拉松果然不简单，还得努力加油呢

很好的图书，很励志，很喜欢。

不错，要是是全彩的就更好了

[梅布的马拉松入门教程：像波马冠军一样跑步、思考和饮食_下载链接1](#)

书评

[梅布的马拉松入门教程：像波马冠军一样跑步、思考和饮食_下载链接1](#)