

你可以跑得更快：跑者都应该懂的跑步关键数据



[你可以跑得更快：跑者都应该懂的跑步关键数据_下载链接1](#)

著者:徐国峰 著

[你可以跑得更快：跑者都应该懂的跑步关键数据_下载链接1](#)

标签

评论

物流很快，东西是正品！

活动买的实惠，买了好多好多，要努力消化了

这本书对于跑马拉松的帮助会挺大的！

京东快递配送神速。不知为什么今天配送员没有穿京东的制服，穿的是达达的蓝色的短袖衫，态度倒是挺好。

学习中，更科学的了解跑步，可充分利用工具及数据指导锻炼。

很有用，对于有跑表的跑友可以发挥数据的作用了

拥有佳明表的话，这本书就很值，基本算是佳明表的高级使用说明书

不错的书，值得围观，挺好马拉松知识

你可以跑得更快：跑者都应该懂的跑步关键数据

原装正品，好，很好，特别好！送货快，正好给作者签了个名！

满满干货 进阶必备 公式有点多 理科生看容易点

跑步经典书籍，值得购买。

京东下单方便快捷！！！！ 喜欢

Garmin的说明书，很好，物有所值。

严肃科学跑步的好参考，推荐。

还是纸质书好看，快递一如即往的快！

有garmin手表的才值得买

质量没得说，只是精装太浪费了，平装就好

很好的一本书，喜欢跑步健身，看看指导书很有帮助

此用户未填写评价内容

不错的书 可以学习下

结合佳明跑表效果更佳

书不错，已经看完了，对跑步有更深刻的理解。

内容非常详细和全面，值得学习。

还没看，看完还评论，物流是真快

还不错，凑单买的，满减后挺实惠的。

很好，送货快，品质好，推荐购买。

数据化指导跑步的好书，要研究。

产品不错，值得购买。

别人推荐的，好累开始看

努力学习中，不错

好书 值得一看

总体来说还不错，买了很多书，送货挺快的。

挺实用的。

送货快。

还不错……

挺好的

可以。

实用

不错

很好

内容很少不值这个价钱，不适合新手。

好

专业姿势跑法

内容比较实用，重视操作。还有一些细节的解释。

不错，还么看，质量很好。

据说这本书对跑步很有益，朋友推荐的，还没看。

书不错。看了很有启发。喜欢

很好.值得购买.

书的内容很详实，对于喜欢跑步的人来说是非常有用的，嗯，好多科学的跑法呀，跑步姿势啊，嗯讲的很好。

质量好！是正品！！值得拥有！！！！

非常棒

好.....

徐教练的跑步书是我看了那么多跑步书里最好的，强烈推荐想要提高成绩的跑者看

正是我想要的书，早些时候就应该入手了，好书！

正品，价格优惠。发货速度快。但有书页未裁开的现象，望注意。

跑步运动的指导用书，值得推荐

对于小白有点作用，已经有点了解科学化训练的就别买了

好书！值得每个跑友参考！

希望自己能有更大的进步

不错，结合手表学习中

马拉松全方位科学训练指南：体能 力量 技术 心理

送货速度很快，非常不错。

好书，值得拥有

这个书看了很久才买 质量不错 内容实用

徐老师的书，还没有来得及看，朋友推荐了他的台北版，没想到现在就可以买到简体版了。

很喜欢，先读读看

比较专业，慢慢研读中。

超值，内容给力~~!!! ~~!

专业教练专业讲解

书的质量不错，内容如何还有待阅读后追评

要想跑得快跑得健康，还是要理论结合实际。徐国峰，在跑圈也是大师级的人物，真心希望看完这本书能对我有实用的东西，而不是成为佳明的代言人。

看了开头、值得往下看、有知识

书本收到时保存完好，包装也不错，有空慢慢读

国峰老师心血总结。受益良多，初级、中级进阶阶段跑者训练指南。

仔细看了一遍，感觉还不错。

非常好的一本书，深入浅出，实用。

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。

书买了都没看，就要让评价，狗东的评价体系应该修改一下

业余跑步不错的书

书的内容实操很难

徐老师的书值得一看，推荐跑友仔细看看，必有收获！

非常有帮助，正在仔细阅读中

还没看，看着不错

全彩大开本，实用的科学跑步指导书，对于那些怕在跑马拉松的过程中身体受伤的人来说，真是不错的选择。而且作者很风趣啊，还时不常引用个古圣先贤啥的，还是头回儿看到有人用老子来讲跑步。

相当不错的书！

数据化，useful

很不错的一本书。

不错，中文简体版。

对我科学跑步非常有好处

棒棒的，技术跑步，越跑越健康

很好的一本书。？，？？！

非常喜欢，很强大

十分实用的跑表使用指南，原来跑步老是凭感觉，差不多就行了，现在才知道觉得“差不多”其实差了很多。以前很多习惯都是错的。

印刷质量可以，还没看内容

徐国峰的书还是比较值得一看的内容很详细实用。

物流快，新书值得期待!

这本书作者围绕GPS运动手表的跑步数据来分析如何让跑步科学的出成绩，值得跑步爱好者阅读！

虽然比淘宝贵一点，但是就是冲快递快来的，第二天就拿到了。书内层如图有一点脏，不过买的是内容。

[你可以跑得更快：跑者都应该懂的跑步关键数据_下载链接1](#)

书评

[你可以跑得更快：跑者都应该懂的跑步关键数据_下载链接1](#)