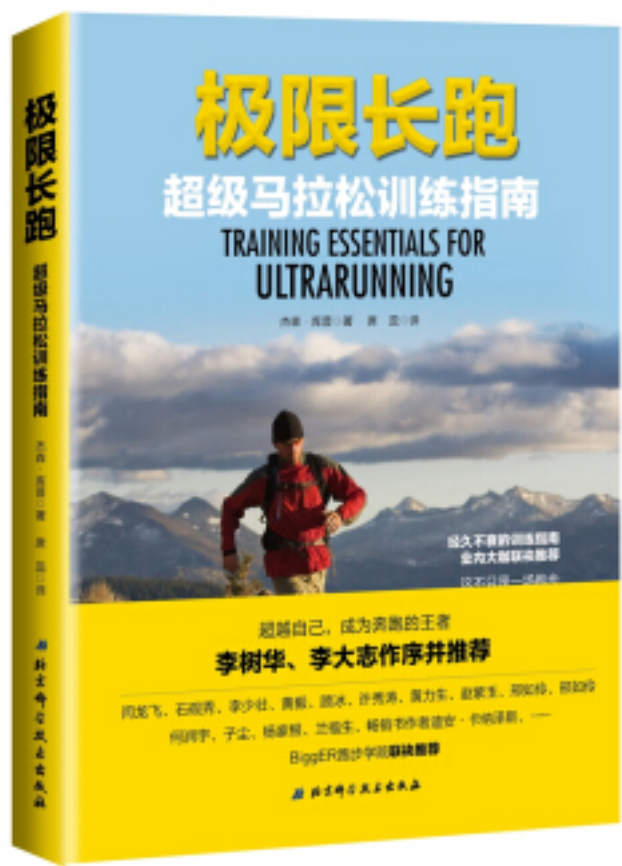


极限长跑—超级马拉松训练指南 [Training Essentials for ultrarunning]



[极限长跑—超级马拉松训练指南 \[Training Essentials for ultrarunning\]](#) 下载链接1

著者:[美] Jason Koop 著，席蕊 译

[极限长跑—超级马拉松训练指南 \[Training Essentials for ultrarunning\]](#) 下载链接1

标签

评论

一直在京东买书。快递很快，包装完好，活动力度大。

在知乎上看见了对本书的推荐，所以买来看看。希望能学到系统正确的跑步方法，然后每周三次跑步，坚持下去，减脂健身，健康快乐生活。

速度很快，很满意的一次购物质量非常好，与卖家描述的完全一致，非常满意,真的很喜欢，完全超出期望值，发货速度非常快，包装非常仔细、严实，物流公司服务态度很好，运送速度很快，很满意的一次购物，质量非常好，与卖家描述的完全一致，非常满意,真的很喜欢，完全超出期望值，发货速度非常快，包装非常仔细、严实，物流公司服务态度很好，运送速度很快，很满意的一次购物

余购京东网数年，受益匪浅，各产品琳琅满目。然，唯此网与众皆不同，出淤泥之莲花。使余为之动容，心驰神往，以至饭茶不思，寝食难安，辗转覆身无法忘怀。于是乎紧带缩食，凑齐银两，倾余之所有而能买。东网之热心、快递员之迅疾，无不让人感激涕零，可谓迅雷不及掩耳盗铃儿响叮当仁不让世界充满爱。开包之时，顿觉金光四射，堂中内升起七彩祥云，蓬荜增辉，处处皆为祥和之气。惊讶之余甚是欣喜若狂，呜呼哀哉！此乃是天上物，人间又可几回求！遂之沐浴后更衣，焚香祷告与人共赏此物。人人皆赞美不已，故生此物款型及做工，超高性价比之慨，且赞余独自别具慧眼与时尚品位。产品介绍果然句句实言，皆无夸大欺瞒之嫌。实乃大网之风范，忠仁义之商贾。

本书从跑步的历史开始，由浅入深地讲解了跑步的目的，装备，准备活动，跑步基础生理知识，训练计划等内容，对于初级跑者很有用处，读完这本书，相信自己心里就明白该如何跑步了，如果早点读了，或许我膝盖也不会受伤。。

买了两种跑步的，可以读着玩儿不错

书很好 快递小哥态度很好

总体说这次六月初京东搞的图书活动还不错，平时可买可不买的看在活动份上都买了。京东物流一向让人信赖。唯一有些诟病的是书本的包装。大部分也没事，主要是一些精品收藏的硬皮封面的书籍保护不到位，虽说售后服务不错，但看着崭新的书籍被磕折了，着实让人心痛。

跑步专业指导，图文并茂，提升和保持运动能力。

书是正版，买书一直都在自营买

希望对参加50公里越野跑有帮助

内容很全，各方面介绍都比较细致，每个部分，页数相互都有联系，容易找到，挺好的，dk的东西放心。

看看总是不错的，喜欢跑步，但一直不晓得摆臂是不正确

可以哈，这活动力度也还行，是正品，书的质量挺好的，京东速度还快，赞一个。

送货很快，送到家门口，态度很好。做任何事情都需要科学的理论支持，学习下会跑的更科学，效果会更好。

按照销售排行榜买的，应该错不了

dk的，不管讲什么都买了，疯了

文字居多，图片较少是此套书区别于台湾版的一大特点，京东自营图书活动购入，性价比很高。

很好很好很好，物流快！性价比很高，！

快，质量好，内容好。

别买没什么用，我们又不是做研究

送货速度快，质量不错。

跑得快，跑得久，跑得远，每个跑者的梦想。如果只埋头苦跑，瓶颈会很快到来，如何突破它，那就需要他人的经验，而这就是我们阅读跑步书籍的必要性

书是正品，印刷精美，质量上乘，物有所值。书也特别好看。买了好多书，上一个包裹的照片吧。京东快递特别快，服务极其满意。超爱京东！书是正品，印刷精美，质量上乘，物有所值。书也特别好看。买了好多书，上一个包裹的照片吧。京东快递特别快，服务极其满意。超爱京东！书是正品，印刷精美，质量上乘，物有所值。书也特别好看。买了好多书，上一个包裹的照片吧。京东快递特别快，服务极其满意。超爱京东！

跑步大神推荐的跑步书籍，果然不错，从跑步姿态、力量训练、按摩放松等各方面全面讲解跑步知识，还有训练计划安排！值得跑者拥有！

想练习跑步，希望这本书对我有用，京东活动优惠大，京东物流速度很快！

跑龄一年了，参加过一个全马，352的成绩完赛，不过还是买本书学学，这本看着挺合适的

不错不错不错不错不错

刊映质量还可以，内容不错，但是这本书到我手上已经破损了.....

买东西的话会优先选择京东，原因是京东的物流和售后真的超赞好吗？！别的快递放到小区门口发了个短信就没了，京东快递是一直送上家门口的。售后也非常给力！在京东上囤的最多的就是书，都是趁搞活动时候买的，每次都能省上大几百块。今天看新闻说Google投资了京东，66666，给京东打call,给我大宿迁@哥打call

包装好到货快，需细读，对初学者是很好的，我决定跑步了.....

印刷精美，送货速度快，价格优惠，是正品

印制精美，阅读很有愉悦感！科学指导跑步训练，同时还激励斗志，学习坚持！

书用塑料袋包装，导致书角有磕碰，建议以后用坚硬一点的东西包装

随着运动健身的过程，发现需要将实际联系理论，以最大程度避免运动损伤。双十一京东五折。

跑步训练非常详细，操作学习可行！好书！

这本书给个人带来了很大鼓舞 见证跨界一起奋斗 冲刷 追求自我完善的一个过程 计划周密 考虑周全 个人体质运动方式选择相结合的一本教练书籍 真诚推荐！

纸质不错，内容值得学习，已放拍拍二手，需要的亲可以拍下

题主好可怜，看了客服给你的回答我都不想骂那个客服～京东总有一天要被客服拖出事的。东哥想着为老家做贡献，把客服基地放到了宿迁，结果很有可能就是客服管理不严，没有太高的服务意识，受教育程度相对不如一线。兄弟保重～
关于他家客服的问题，我在以前的回答也吐槽过，真的是块短板。

书挺好的，还没开始看，争取早日看完，运用到跑步中。

里面有训练计划。
但是最基础级别再往上的那一级，从里面列出的距离和时间来看，速度其实要求就比较快了。

这书能有效的提高我这名跑者的成绩^o^

准备练习，图文并茂，印刷不错。

好好好好好好好好好好好好好好好好

书很好，打算看完指定计划

趁着打折买了超级多的书，畅销书还好有塑封，有的品相就差点，不过京东可以换新，这个服务真的超级棒

最近在练习跑步，这本书在书店看到的，京东在做折扣。物流也快，比书店划算多了。喜欢跑步的朋友可以看看。

还可以吧，不是很细

书刚到，还没看，准备接下来好好读，书的质量还不错，就是外皮稍微有些损坏

跑步圣经 最全面的跑步训练计划 据说是最好的跑者圣经，樊登读书会推荐

印刷精美，图例丰富，里面讲的关于成绩及配速的部分对我来说很准确，值得参考。

双1111，买了好多书，dk系列一直很好呀，就是能不能下次给书角用硬纸板包一下，收到的书角都有被怼过有点歪了！！总体还是不影响！

《跑步圣经》看了一半，但有些话不吐不快。1.书中废话太多，给人绕来绕去的感觉。2.大量篇幅在说马拉松，和初跑者想知道的相距甚远。3.关键点总是缺失，比如说德国外交部长减肥开始400米跑差点累死，然后一下子就到了他如何准备马拉松…（作者你要是不知道人家怎么练的就不要拿他举例啊）。4.书中炫耀自己的地方比较多，比如自己取得了那些好成绩、教练外交部长、和黑人冠军的交集等等。

一如既往地相信京东，同样的东西只要京东有的就不会选择第二家购买，网上购物第一要的是送货快，这点京东毋庸置疑是最成功的！第二就是售后保证，买京东的东西我只买自营的，要的就是一个售后服务！相信大家都是这样想的！东西确实不错我才会给与好评！5

这类图书内容对我非常有帮助，全民健身，祝商家生意兴隆财源广进！

刚买回来，快递给力，618优惠买了好多，还没看，看过追评！

以前没买过跑步方面的书，不知道好不好。
不过里面图片蛮多的，动作分解的比较详细。

突然想跑步了，就入手了。买本书参考下，毕竟人家还是总结过实践过总比自己瞎捣鼓好。书初步看了遍，论点论据合理说服力高还提供训练方法什么的，比自己瞎琢磨来这好。纸张印刷什么的也不错。

太棒了，送货快，印刷精美，在京东就是给力！加油减肥跑起来！！！！！！ 加油

该书讲解清晰，内容简单易懂，图文具有较强的知道学习作用；比较有用是书中推荐马拉松锻炼进阶方法，可以按照每天每周每月进行系统化训练，对成绩提升有很明显的帮助。值得推荐。
书中推荐的是脚后跟-全脚掌-前脚掌蹬地的跑步方法，该方法多数跑友采用的方法，但容易造成脚后跟、膝盖受伤，与罗曼诺夫博士前脚掌方法不同，孰优孰劣，需尝试后选择适合自己的。

今天收到就迫不及待读了，感觉非常专业。图文并茂，讲解的很细致周到。！

还不错，很期待，准备好好看看，希望有所收获

最近又开始跑步了。为了正确的跑，而不是瞎跑一场，买两本书看。

从京东买了很多书，第二天都会送到，继续购买，期待更大优惠。

整本书都是彩页印刷，纸张质量不错，对得起这个价钱

值得购买，有用的指南书

书的质量很好，快递及时，师傅很辛苦。

书的质量很好，包装完美，快递给力

发货快，满意.....

书籍很好，锻炼从正确的方式开始

京东购物多年，大到单反电脑，小到透明皂、洗衣液。京东图书类多价优，京东大件放心，京东超市速度很快价格实惠，京东PLUS会员权益还不错。支持京东，希望生鲜尽快望小城市和西部城市布局，我要买你的生鲜！！！！

跑步不规范容易受伤，看这个学习一下

想买了好久的跑步圣经，今天到货了，很好！

到货很快呢，开启正确跑步模式

算是一种跑步的启动仪式吧，从理论入手，再联系实践

京东自营购物体验真的超棒的！我超爱京东自营的！真的！

很棒的跑步书，值得收藏。

看目录就是很有用的书

家人喜欢买书，家里一大堆书没看又要买新的

嗯，跑步圣经的确挺好，值得一看，值得一看，但是对于我这种文科生来说，虽然很多看不懂，但是的确很好，就是很好，会继续努力的，好的，就这样，谢谢

书很快就到，再次赞一下京东的物流。希望赶紧跑起来！

详细的跑步计划，还没看

质量非常好，也非常喜欢，不错！

不爱跑步的人看看很棒

快递很快，认真研读

书质量是不错了，但是内容按照老外直译过来的，貌似语病挺多，废话也很多，关键点不够具体，冠名圣经有点名过其实，个人经验也很重要，取其精华去其糟粕吧

宝贝我很喜欢看，写得很不错。

很好的商品，物流很快，愉快的购物。

跑步圣经 最全面的跑步训练计划

啊 从普通会员到钻石会员 这么多年了 一直信赖京东 宝贝不错 经常买 推荐大家购买 价格波动频繁 看好价格再下单。。。。。。免邮券不太好抢了

京东的速度还行，就是东西偏贵！要是物美价廉就好了！还有京东白条上征信，大家还不如用信X卡，免息期50天，更靠谱！

不愧为销量第一的

有指导作用和实用性

非常好的一本书良心之作

物流很快，东西也不错…

图文并茂的一本书，希望能学到跑步的真谛。

好好好好好好好好好好好好

送过速度快 送货员态度好 书包装好 印刷好

到手了！小马达开始了！

书的质量很好，印刷精美，内容值得好好学习。

质量非常好，与卖家描述的完全一致，非常满意,真的很喜欢，完全超出期望值，发货速度非常快，包装非常仔细、严实，物流公司服务态度很好，运送速度很快，很满意的一次购物

值得一看的好书，在时间长河中增长知识。

京东物流很给力，头天下单转天就到，这也是我选择京东的原因，书应该是正版印刷不错。相信京东。

一如既往的选择京东，超赞、棒棒哒

看目录章节很专业，很值得购买

非常好！正品！比书店便宜太多了！京东的配送服务也非常好！以后会继续在京东上买东西的！

这本书和跑步圣经其实没什么关系！讲的是些知识，软技术方面！个人认为没啥用！纯属凑单！

自营的书籍，速度必须的快啊！还不错呀

一直在京东上买这类的产品，质量都是经过把关的，送货速度和小哥的态度更是满分，超赞，大爱

如果填报中间有问题，可以跟奉贤电信公司的联系一下。他这边评审过了，有经验。18918586099宋经理

很有名的跑步方面的书籍，希望可以进一步规范自己的跑步姿势，完成书内8周的训练计划。

不错，不错，不错，不错，不错

很好的书，适合从初学者一直到半程马拉松，再到马拉松，再到超级马拉松，部分知识还是很管用的(?▽?)

目的很简单，我就是为了评价大于20元的商品超过10个字即有机会获得京豆，当然了，能5?，肯定不差

跑步也是要认真学习的，优秀书籍必不可少，实践是检验真理的唯一标准，没有薄膜包装，还好没有其他缺点

不错不错不错不错不错不错不错不错不错

品质不错，内容系统。讲述的很详细，可以系统的学习和理解。值得推荐！！！！

书没有被包起来，不过书也也没啥损伤就不追究了，翻了下内容还行，全彩

这本书种草很久了，趁打折拿下了，印刷很精美，质量也很好，够看一段时间了

初学者特别适合的书，讲解了很多跑步的知识！已经各种简单的训练计划！

书不错，应该是正版，送货速度快，自营的有保证而且活动价格买书还是比较划算的

好书！东东不错，经常买的！

介绍跑步相关的东西，百科类的书籍，感觉需要有目的的去查才有作用。

我是几本书一起买的。邮寄打包就一个胶袋，太过简陋了万一有破损怎么办？书是新的，还行吧！

看见某公众号推荐，感觉还可以，才看了几页，买书如山倒，读书如抽丝

书籍精美，东西正品，值得收藏。

跑了这么久的步感觉就是瞎跑，来学习一下圣经。看看效果如何。

还没有看，但是看评论很不错，先来个好评，因为送货很及时，真棒

真的是最全面的跑步训练计划，各种训练计划和训练内容讲解！

还是很不错的书籍，慢慢看。从理论到实践，一点一点提高。

京东购物就是方便！遇到活动，打折加满减的券，比超市划算多了

别人推荐购买，纸张好，内容丰富，对初次锻炼新手会有很大帮助。

跑步者必备书籍，学到了不少专业跑步知识，科学跑步，健康人生！

这本书没有薄膜包装，而且书有些损坏了。很无语啊。

读完后感觉对马拉松速度训练有了全新的认识，还需要多读几遍。

不错啊，以前都买进口的，后面发现还是这种简单包装的也不错，就一直买这种了

公司办图书角，为图书角买的书，京东的物流是越来越好了，服务也越来越好，网购基本上首选京东自营了。

非常不错的书，对于有志于长跑乃至马拉松的朋友有指导作用
作者本人就是全马专业选手，德国人

经常跑完步膝盖疼，看来是该学习学习如何正确的跑步了。

跑步以为是迈开腿就行了，跑得越多越需要梳理一下知识点。

这家店还好吧。来买过几次了，服务老客户非常周到，以后还常来!

家里有位最近迷上了跑步.决心做个Running man

把跑步变成一项运动其实有些严肃，有时迈开腿是第一步。

这本书非常全面详细的介绍了跑步知识，受益匪浅，非常不错。

德国的跑步教练结合自身实际情况编写的一本书，内容比较详实

好书好书，业余跑者必备入门书籍，科学跑步不受伤

这本讲速度的，希望先提高体能，回头专项练习速度

很好，很强大，很好，很强大，很好，很强大，很好，很强大

京东物流还是这么快，一天就送到了，看着感觉还不错。看完之后再来追加评论

书是正版，质量可以，就是这次配送的速度比以前慢了。

买了还没看呢！听别人说不错的，有时间了慢慢看！

我的跑步，我的圣经，正在认真拜读中！速度快，支持京东！

之前在书店看过 内容接地气 618满减 果断入

京东自营，值得信赖，物流超快，质量很好，非常满意，推荐购买！

活动买了好多书，下次试试看能不能把书架装满

非常不错的一本书，本来买了电子书，纸质版彩色的更强化记忆

好评(o^^o)?????????????

给公司买的，越来越发现，读书学习真的很重要

物流速度快，书的质量不错，健身小白，想加强自己的身体素质，希望有用。

这本书讲的很详细，买来学习的，准备认真跑一次马拉松！加油。。。。

DK的书都是好书，，见一本买一本，买了好多了！

很受启发，推荐给很多人了，有需要再来买！

书不错，就是没赶上六一八活动，价格高不少，不合算，但懒得退了。

讲的很专业，可以作为参考书留着。可以经常看看，作者非常专业。

物流很快，包装不错，大体翻看了一下，还不错

做工精细，价格实惠，送货及时，使用方便，非常满意

非常不错的商品，在京东购买方便快捷，价格还很有优势。

书感觉还不错，希望能够系统的提高自己跑步成绩！

对于初跑者，这两本书太好了，图文并茂！

朋友推荐的，当天买当天就到了。书特别好，讲得很细，不只手把手教怎么做，还说明原因。

你那么热爱跑步，送你一本跑步的书吧。

跑步欲先准备的利器，基础打得好才能跑得健康。

准备参加马拉松了，买来参考下

这本书非常好，内容实用，很有指导意义

买之前就听人介绍，这不是一本功能书，但却值得拜读。

很不错的购物体验，京东的商品值得信赖！

[极限长跑—超级马拉松训练指南 \[Training Essentials for ultrarunning\]_下载链接1](#)

书评

[极限长跑—超级马拉松训练指南 \[Training Essentials for ultrarunning\]_下载链接1](#)