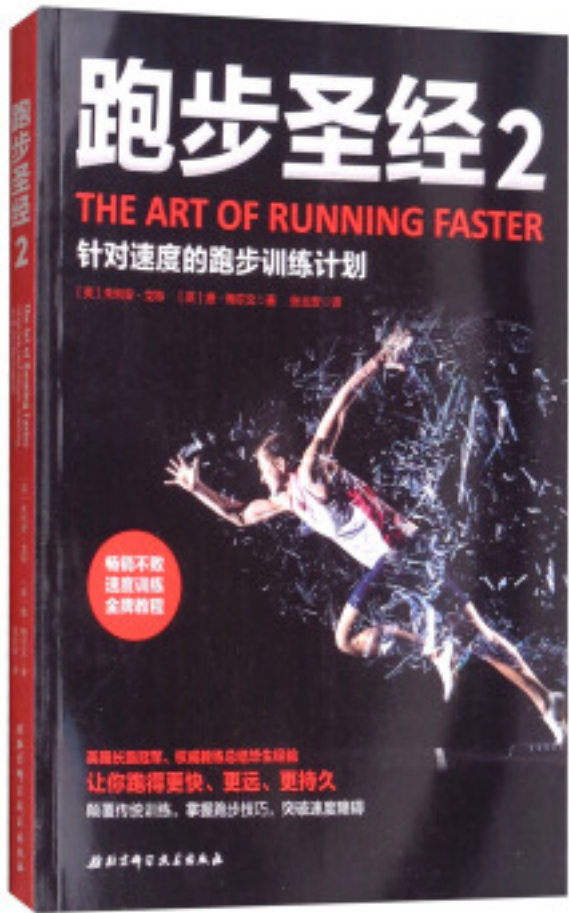


跑步圣经2：针对速度的跑步训练计划 [The Rrt of Running Faster]



[跑步圣经2：针对速度的跑步训练计划 \[The Rrt of Running Faster\]_下载链接1](#)

著者:[英] 朱利安·戈特, [英] 唐·梅尔文 著，张北安 译

[跑步圣经2：针对速度的跑步训练计划 \[The Rrt of Running Faster\]_下载链接1](#)

标签

评论

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。

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

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

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！

快，质量好，内容好。

送货速度快，质量不错。

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。

这本讲速度的，希望先提高体能，回头专项练习速度

对跑步增加更多新的理解，兼听则明

很赞的一本书，感觉解释的非常好

此用户未填写评价内容

比较系统，关键可以教你预防伤病。

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！

很有帮助的一本书。好评！

绝对正版，这纸质，这印刷，太棒了。而且图文并茂，由浅入深，特别适合初学跑步者。
。

全书彩印，图画丰富，文字精炼，是非常适合拿来使用的。

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.....

一直在京东买书。快递很快，包装完好，活动力度大。

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

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！

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。

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节，从里面列出的距离和时间来看，速度其实要求就比较快了。

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

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。

《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。

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。

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。

挺好的书，但大部分是废话，实用的很少

好。 ○

宣传的很好，新手慢慢看，努力实践，对自己说加油！

最近要体育考试，就买了这本书，内容比较浅显，适合去阅读。

很喜欢，感觉很有用，，好评！

不错，和别的书搭配购买。

值得购买，有用的指南书

此书作者专业，内容专业，入门、提高皆有很大收获！佳评！

不爱跑步的人看看很棒

快递很快，认真研读

想买了好久的跑步圣经，今天到货了，很好！

很棒的跑步书，值得收藏。

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

图文并茂，还可以吧。

可以让人更科学的跑步。我觉得对我来说最有用的部分就是制定训练计划以达到自己pb的目标，还有比赛的一些注意事项。翻译感觉不是特别好，有点“翻译腔”，但胜在内容好。想科学训练的跑者可以考虑入手～

跑步普及类的书籍，更适合专业跑步运动员，对于跑步的普通健身爱好者，看前面半部分就够了，而且非常实用

书本质量很好！明天开始好好学习！

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！

好好好好好好好好好好好好

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。

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购买东西的！

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

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！！！！

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！

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。

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！

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。

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。

好书好书，业余跑者必备入门书籍，科学跑步不受伤

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！

之前在书店看过 内容接地气 618满减 果断入

活动买了好多书，下次试试看能不能把书架装满

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。

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

见解独到。

你那么热爱跑步，送你一本跑步的书吧。

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

很不错的购物体验，京东的商品值得信赖！

非常系统的跑步训练书籍，受益匪浅！

圣经？名字太大了！全然不是这回事？

非常不错，下次还会再光临，值得推荐

看过的几本关于跑步训练很实用的书！

信任京东!一如既往的好，速度杠杠的。

一直都在京东商城购入，便宜实惠速度快。

很好，很强大，长知识了。正确跑步才能越跑越快，越跑越轻松。

书很全面，正是跑步爱好者所需要的。

听说是适合家庭读的健身读物，试试看

书的质量很好，包装完美，快递给力

书不错，包装、印刷都很精美，很满意！

一本帮助跑步增加肌肉运动指导好书。

跑了有段时间了，有必要看看调整一下

服务好，速度快，很愉快的购物。

价格很贵，但还算值得，知道很多误区，

一如即往的满意，买东西就喜欢上京东

一直在瞎跑，还是得补充一些理论知识了

研究研究跑步，主要不想盲目的吓跑了

东西很好，送货很快，价格比实体店便宜，非常给力。

很好很强大，正在根据他的方法训练

一本很好的指导跑步的书，初学者必备

准备看看，质量不错，应该可以

备货做烘培，好好好好好好好。

诶等你呢乎日等你发不减当年非本人就等你都不发货

产品不错，下次还会购买，推荐

东西很好，很喜欢，物流也特别给力。很满意的购物。

印刷精美 内容全面 图文并茂

书籍很好，锻炼从正确的方式开始

书不错，有得看了，慢慢消化。

要减肥了，学学好的跑步方法

活动买的，非常好，支持京东！

运动专门书籍好用好看好看好看

质量还行，有一定的指导作用。

内容全面，物流贼快。赞？

快速浏览了一遍，还ok吧

非常好的书，介绍的很详细，现在要考虑买鞋子了

哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈

跑步经典读物，很有收获。

凑单用的，等于没怎么花钱

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

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

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

评价大于十个字有京豆拿

跑步圣经 最全面的跑步训练计划

经典和权威的跑步指导书籍，好好学习，天天运动，武装大脑，强健身体。

希望能改变自己的跑姿

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

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

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！

这本书没有薄膜包装，而且书有些损坏了。很无语啊。

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

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！

推荐购买的，还没看

不错不错不错，以后跑步就靠它了

不错，物流很快，书应该是正品。

好好干活好高好高回个话干哈干哈干哈干哈干哈干哈哈哈哈哈

什么书都买买，都看看，也许有用

数编写的挺细致，，也涉及饮食配合。很实用。

正在看，很适合我这种跑步小白。

京东自营书籍，质量有保证的

书质量不错，学习到很多东西。

书挺实用的，质量也挺好。

[跑步圣经2：针对速度的跑步训练计划 \[The Rrt of Running Faster\]_下载链接1](#)

书评

[跑步圣经2：针对速度的跑步训练计划 \[The Rrt of Running Faster\] 下载链接1](#)