

实用体能训练理论与方法



作者：张慧斌主编

出版社：北京：中国轻工业出版社

出版日期：2010.05

总页数：175

介绍：本书内容包括身体素质概述、力量素质的教学与训练、速度素质的教学与训练、耐力素质的教学与训练、柔韧素质的教学与训练、灵敏素质的教学与训练及各球类项目体能素质的教学与训练。本书注重实用性，力求知识性与科学性相结合，既考虑提高，又兼顾普及，与教学、训练实践紧密结合，是广大教练员、体育教师和体育运动爱好者学习体能训练知识、从事体能训练、提高教学、训练及运动水平的得力助手。

说明：登录教客网（<https://www.jiaokey.com/book/detail/12553770.html>）查找全本阅读方式

实用体能训练理论与方法 评论地址：<https://www.jiaokey.com/book/detail/12553770.html>

教客网提供千万本图书阅读地址。

<https://www.jiaokey.com/book/detail/12553770.html>

书名：实用体能训练理论与方法