

现代体能理论阐释与科学化训练研究



作者：罗华平著

出版社：北京：中国书籍出版社

出版日期：2017.01

总页数：256

介绍：本书将内容分为理论和实践两大部分，理论与实践并重，理论部分主要阐述体能训练基本知识，实践部分则主要对力量、速度、耐力、柔韧、灵敏等五大身体素质训练的理论与方法进行系统深入地研究。本书的内容科学严谨、丰富全面，深入浅出，在实践内容中还适时插入了较为生动的图片示范。多种特色的融合使得本书集知识性、实践性、时代性和实用性为一体，是一本值得学习研究的著作。

说明：登录教客网（<https://www.jiaokey.com/book/detail/14392722.html>）查找全本阅读方式

现代体能理论阐释与科学化训练研究 评论地址：<https://www.jiaokey.com/book/detail/14392722.html>

教客网提供千万本图书阅读地址。

<https://www.jiaokey.com/book/detail/14392722.html>

书名：现代体能理论阐释与科学化训练研究