

《游泳训练100课》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2012年08月01日

开本：12k

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787538456028

编辑推荐

在《游泳训练100课》中，小松原真纪向大家介绍了在20多年的游泳生涯中，从前辈那儿继承下来的基本练习课程以及她自己创作出来的独创课程，共200课。不管是初学者，还是有一定基础的，都可以根据各自水平选择制定的练习课程。

内容简介

《游泳训练100课》的每一部分都制定了完整的训练计划和评分体系，可以对游泳初学者和各个不同层次水平的游泳爱好者提供专业游泳训练方法和指导。小松原真纪的《游泳训练100课》包括仰泳、蛙泳、侧泳、爬泳、蝶泳等。重点讲解辅助技巧和相
关技巧，每部分都有大量插图，并配有简明生动的图解说明，可以提供直观的指导。

目录

??!?

?????????

?????????"??\???"???"

?????????????????

??????????

?? ???? ???

?? ???? ???

??

??1 ???? ???

??2 ???? ???

??3 ???? ???

??4 ???? ???

??5 ??????
??6 ??????
??7 ??????
??8 ???????
??g ???????
??10 ??????
??11 ??????
??12 ??????
??13 ??????
??14 ??????
??15 ???????
??16 ??????
??17 ??????
??18 ???????
??19 ???????
??20 ??
??21 ??????
??22 ?????
??23 ??
??24 ?????
??25 ?????
??26 ?????
??27 ????? (????)
??28 ????? (????)
??29 ???????
??30 ?????
??31 ???????
??32 ???????
??33 ???????
??34 ???????
??35 ????????
??36 ???
??37 ??????
??38 ???
??39 ?????
??40 ???
??41 ?????
??42 ??????????
??43 ??????????
???????

??? ????

??
??44 ??
??45 ????
??46 ??????
??47 ??????
??48 ????
??49 ??????
??50 ??????????
??51 ??????????
??52 ?????????
??53 ?????????
??54 ????
??55 ????
??56 ????
??57 ????
??58 ??????
??5g ??????
??60 ??????
??61 ????
??62 ??????
??63 ??????
??64 ???
??65 ????
??66 ??
??67 ??
??68 ????
?? ??????????

??? ???
??? ??
??? ??
??? ??
??? ??????
??? ??????

?????
?????????

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

[更多资源请访问www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)