

# ◇ 實用體適能教材 ◇ 享受馬拉松人生

本書係郭豐州老師(東吳超馬創辦人)主編，張淑苓教練示範圖解。  
書中由路跑的概念篇、開跑篇、進階篇到全馬馬拉松都有詳盡介紹及指導；  
由城市出發，跑上公路、跑過鄉村、跑山、跑海...收錄國內具特色、  
精典及歷史悠久的賽事於其中，帶給讀者更新、更多、更廣的路跑生命。



主編:郭豐州 · 採訪編輯:詹鈞智 · 圖解示範:張淑苓



真人圖解示範，帶著讀者進入運動前後的伸展及核心肌群的訓練，可以更安全地跑出健康！跑出快樂！

書中收錄國內具特色、精典及歷史悠久的賽事，也介紹近年國內男女長跑好手(許績勝、許玉芳、邱淑容、吳文騫、蔡清洲、洪一仁、曾義財、蔣清吉、高偉峰、張淑苓)，藉由他們練跑的歷程激勵我們，即便天才也要一步一腳印地不斷練習；找對方法，堅持下去，享受您的馬拉松人生。

原價\$350

線上訂書享九折\$315

團訂 30 本以上 8 折優惠



歡迎參加

健康 · 活力 · 快樂

三聯體適能班!!

三聯科技教育基金會長期推廣體適能及路跑健身的觀念，  
為協助民眾有效紓壓強身，特別聘請專業教練 張淑苓教練開設體適能課程，  
以實際行動落實社會關懷。

上課地點：敦化國中操場，集合地點在司令台（臺北市南京東路三段 300 號）  
(小巨蛋體育場整修期間的臨時場地)

每週一場 >>> 週六早上 6 點

課程範圍 >>> 基本暖身操. 有氧運動. 伸展操. 輔助運動



欲參加者，歡迎聯絡三聯科技教育基金會洽詢報名事宜，謝謝！

☎ 2708-1730#258、#252

✉ [ef@sanlien.com](mailto:ef@sanlien.com)



<http://www.facebook.com/SanLienEF>

☀☀ 基金會得依需要，調整課程內容及上課地點。