

由三聯科技教育基金會公益開辦【體適能路跑課程】每週六早上在台北市立體育場(D入口或小操場近八德路和敦化北路口)6點開課，邀請知名專業教練張淑苓開課指導跑友實際操練，歡迎有興趣跑友參加(免費公益課程)。

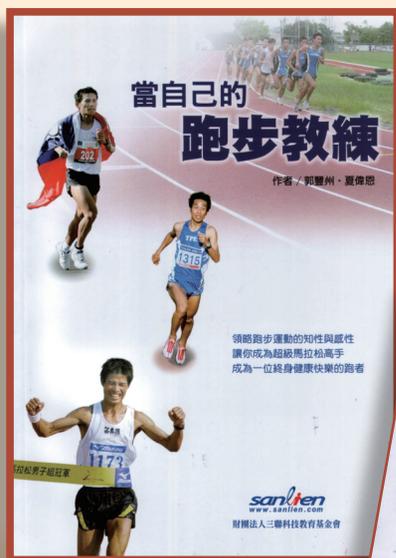


當自己的跑步教練

由「郭老師的跑步課」作者、東吳超馬創辦人：郭豐州老師匯集豐富的跑步健身知識，由入門到體適能提升，內容深入淺出；張淑苓教練親自示範伸展與核心肌群訓練圖解。

內有台灣跑者、路(慢)跑社團、企業路跑社團，介紹期望跑步活動在熱潮過後，仍有更多人可以認識並持續投入跑步運動，跑出健康！跑出快樂！！

本書專為初入門、開始準備參加馬拉松賽、想突破馬拉松賽成績或對超級馬拉松有興趣跑者朋友所設計的好書！



好書推薦

2014奧林匹克路跑、
2014臺灣大道BRT路跑成績亮眼！

