

ACE-IFT 训练模型

功能-健康-体适能-运动表现体系

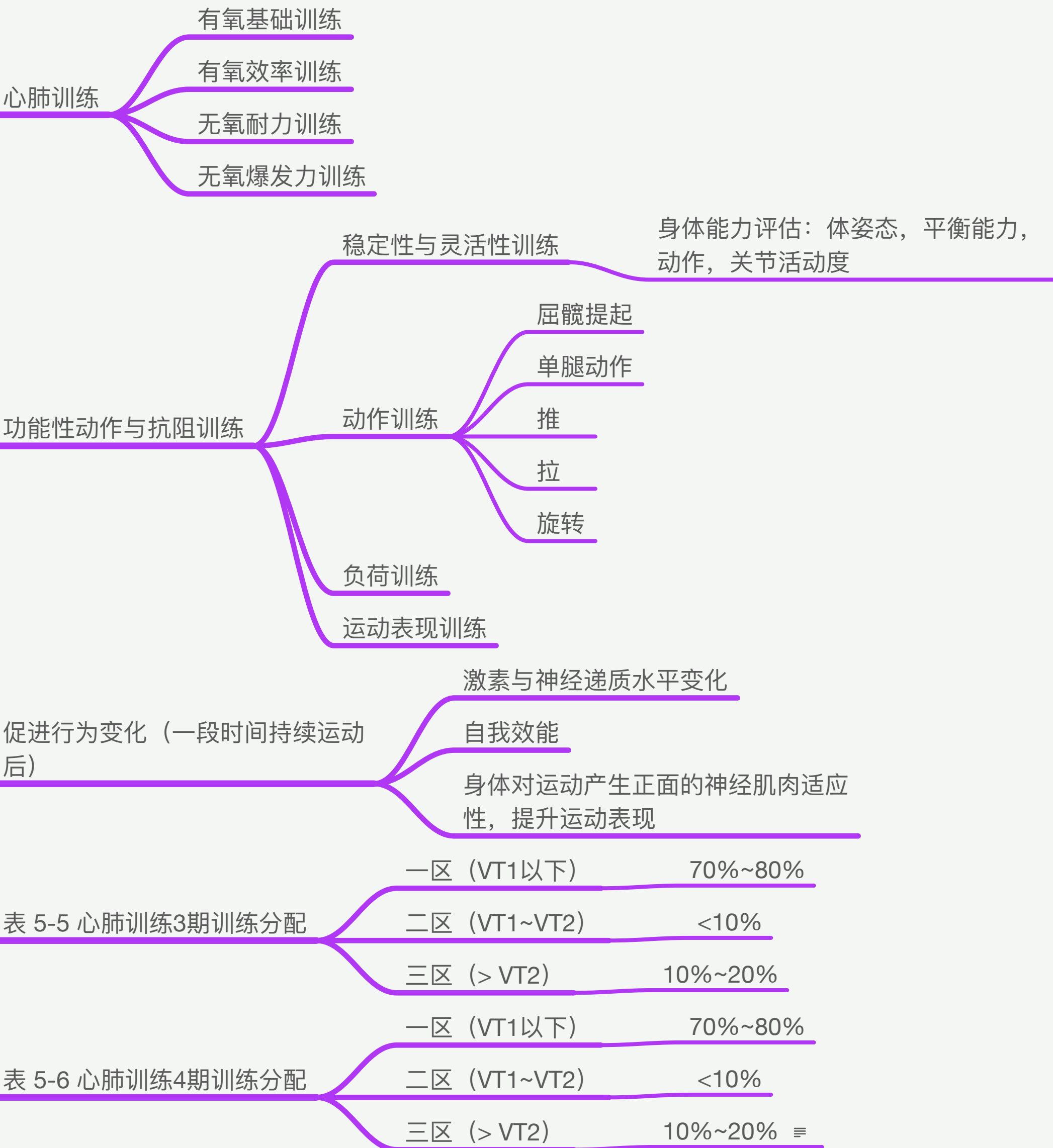


表 5-1 传统与当代生理训练参数

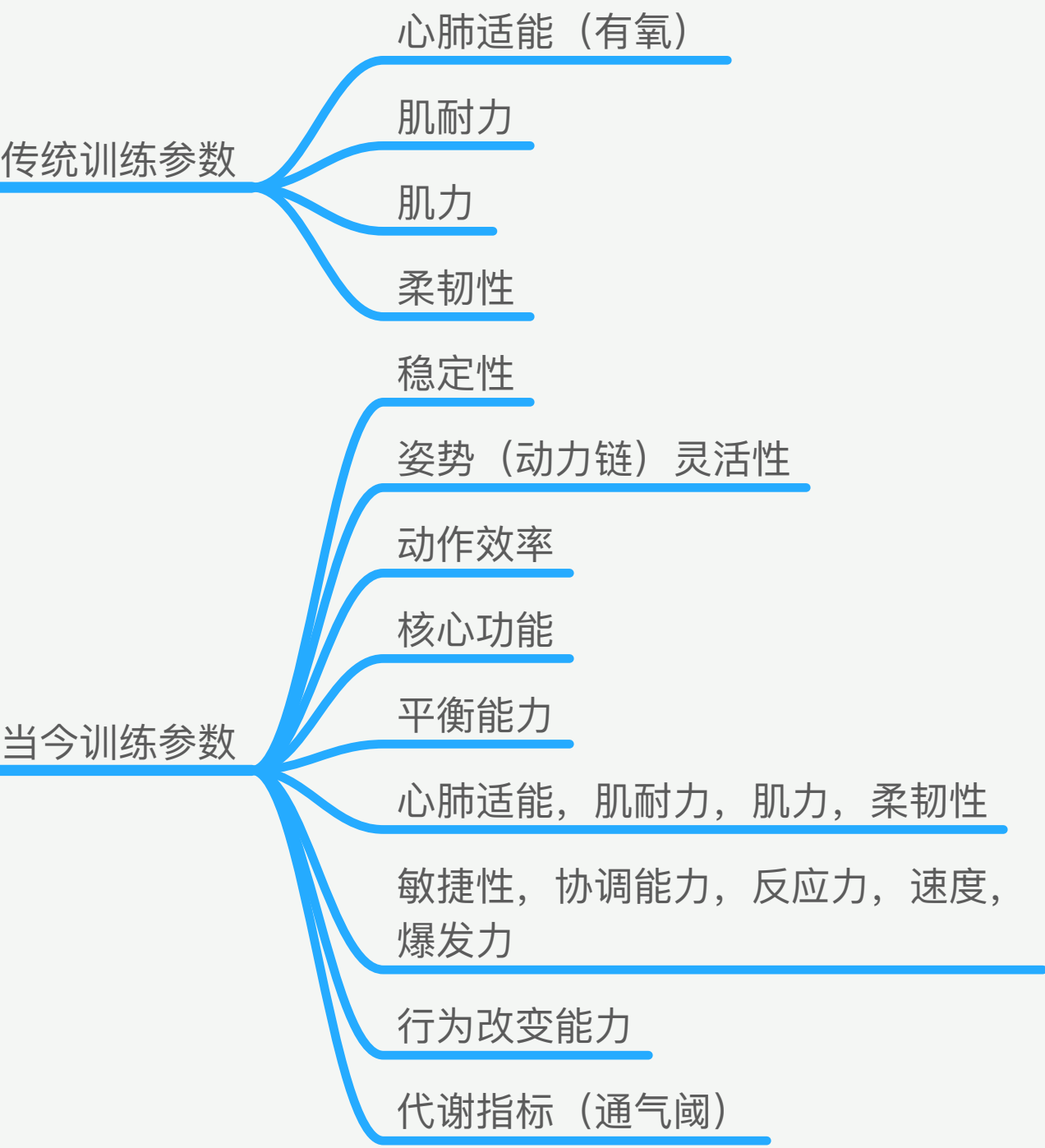


表 5-2 有氧运动一般建议

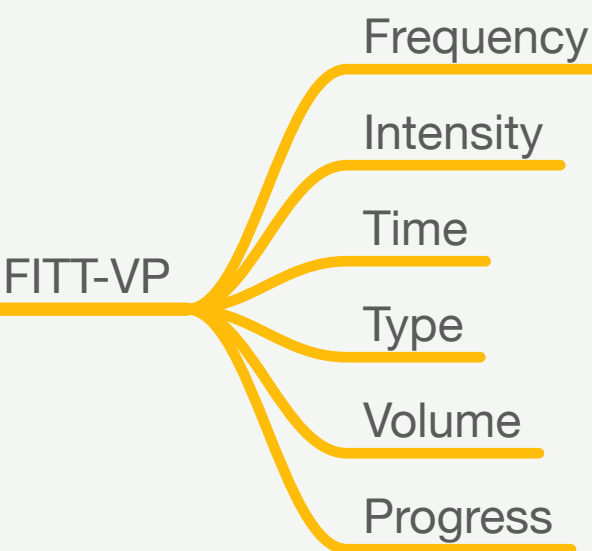


表 5-3 抗组运动一般建议

