**图 书 推 荐**

**中文书名****：《环法自行车赛冠军车手训练秘诀》**

**英文书名：THE SCIENCE OF THE TOUR DE FRANCE: TRAINING SECRETS OF THE WORLD’S BEST CYCLISTS**

**作 者：James Witts**

**出 版 社：Bloomsbury Sport**

**代理公司：ANA/Connie Xiao**

**页 数：240页**

**出版时间：2016年7月**

**代理地区：中国大陆、台湾地区**

**审读资料：电子稿**

**类 型：运动**

**版权已授：2017年授权人民邮电出版社，版权已回归**

**中简本出版记录**

**书 名：《环法自行车赛冠军车手训练秘诀》**

**作 者：（英）詹姆斯·威茨（James Witts）**

**出版社：人民邮电出版社**

**译 者：潘震**

**出版年：2017年12月**

**页 数：232页**

**定 价：54.5元**

**装 帧：平装**

**内容简介：**

环法自行车赛是公路自行车领域中级别很高也是很著名的赛事之一，迄今已经举办了100多届。每年的总冠军车队都有其独特的取胜秘诀，无论是在车手装备、训练方法上，还是在参赛技巧、比赛策略方面，都有其秘密，赛前赛后均鲜为人知。

本书是一本全面揭秘环法冠军车手夺冠秘诀的图书，内容涵盖了冠军车手的高科技装备配置、自行车调节、赛前准备、训练方法、速度技巧、比赛经验、快速恢复以及全面提升能力的方法等，全方位解读了在“环法”这个公路自行车界的著名赛事中，获得冠军的车队及车手的全方位训练方法与技巧。

本书适合广大自行车骑行爱好者，尤其是公路自行车爱好者阅读。

**作者简介：**

**詹姆斯·威茨（James Witts），**他是英国体育界著名的作家、记者，拥有运动科学专业背景。他还是《自行车》《新科学家》《220铁人三项》《跑者世界》《男士健康》《GQ》等多家杂志的专栏作家。

**媒体评价：**

“如果你想知道如何成为精英级自行车运动员，那么这本书会把答案呈现在你的面前。它还向专业人士提出建议，以便进一步提高骑行成绩。”——《每周骑行》（*Cycling Weekly*）

“书中大量汲取了马塞尔·基特尔（Marcel Kittel）、鲍克·莫莱马（Bauke Mollema）和现役世界冠军彼得·萨根（Peter Sagan）等人的经验，极为丰富。任何职业骑行者的书架上都不该没有这本书！”

——自行车技术委员会（BikesEtc）

“这本书极好地解释了职业骑行比赛中的科学知识，帮助读者提高运动表现。”

——理查德·佩普洛（Richard Peploe），职业自行车运动员

“本书深入研究了自行车技术和骑手运动技巧，自行车界的军备竞赛正如火如荼，环法团队要想获得‘边际收益’，就必须认真利用这些技术来，而不仅仅是疯狂地打兴奋剂。”

——Stuff

“通俗易懂，干货满满……职业骑行选手会喜欢这本书的；骑手应当接受书中宝贵的科学建议，提升自己的竞争力，而周末骑行的上班族也能从中获益，了解自行车设计图背后的科学原理，以及佩洛顿能以每小时30英里的速度轻松巡航的真正原因。如果你想下次骑行能刷新个人最好成绩，立刻就翻开这本书吧。”

——《户外健身》（*Outdoor Fitness*）

“细节引人入胜，摄影和插图格外华丽。环法骑行的煎熬会持续将近一个月，书中仔细解释了如何驾驭这场残酷的比赛。”——《哲学足球》（*philosophyfootball*）

“强烈推荐。”——《法国自驾游》（*Freewheeling France*）

**《环法自行车赛冠军车手训练秘诀》**

**目录**

序章 5

1 功率计：

探究现代自行车运动的本源 9

2 Bike Fit：

姿势、准备、执行 29

3 吃饱了去环法 49

4 为环法而训练 67

5 自行车和车轮创新 83

6 补充速度：

服装、头盔和车座 107

7 寻找氧气 125

8 比利牛斯山和阿尔卑斯山：

高不可攀 145

9 比赛补给 165

10 快速恢复 183

11 打败炎热 203

12 边际收益2．0 223

术语解释 230

**谢谢您的阅读！**

**请将回馈信息发至：萧涵糠(Connie Xiao)**

安德鲁﹒纳伯格联合国际有限公司北京代表处

北京市海淀区中关村大街甲59号中国人民大学文化大厦1705室, 邮编：100872

电话：010-82449325

传真：010-82504200

Email: Connie@nurnberg.com.cn

网址：www.nurnberg.com.cn

微博：<http://weibo.com/nurnberg>

豆瓣小站：<http://site.douban.com/110577/>

微信订阅号：ANABJ2002