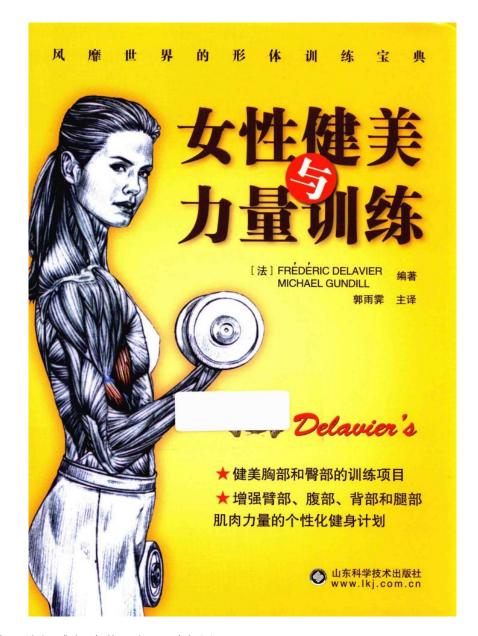
女性健美与力量训练



作者: (法)德拉威尔编著;郭雨霁主译

出版社:济南:山东科学技术出版社

出版日期: 2015.09

总页数: 350

介绍:本书在每一项健身训练项目的开始,都针对训练需要用到的肌肉部分给予了突出的标识,通过精美的解析图片逐步地展示给读者,还包括了与每项健身训练相关的、高难度的健身训练项目安全提示,给出了快速链接的训练计划,以方便读者对照学习和查找。

说明: 登录教客网(https://www.jiaokey.com/book/detail/13905124.html) 查找全本阅读方式

女性健美与力量训练 评论地址: https://www.jiaokey.com/book/detail/13905124.html

教客网提供千万本图书阅读地址。

https://www.jiaokey.com/book/detail/13905124.html

书名: 女性健美与力量训练