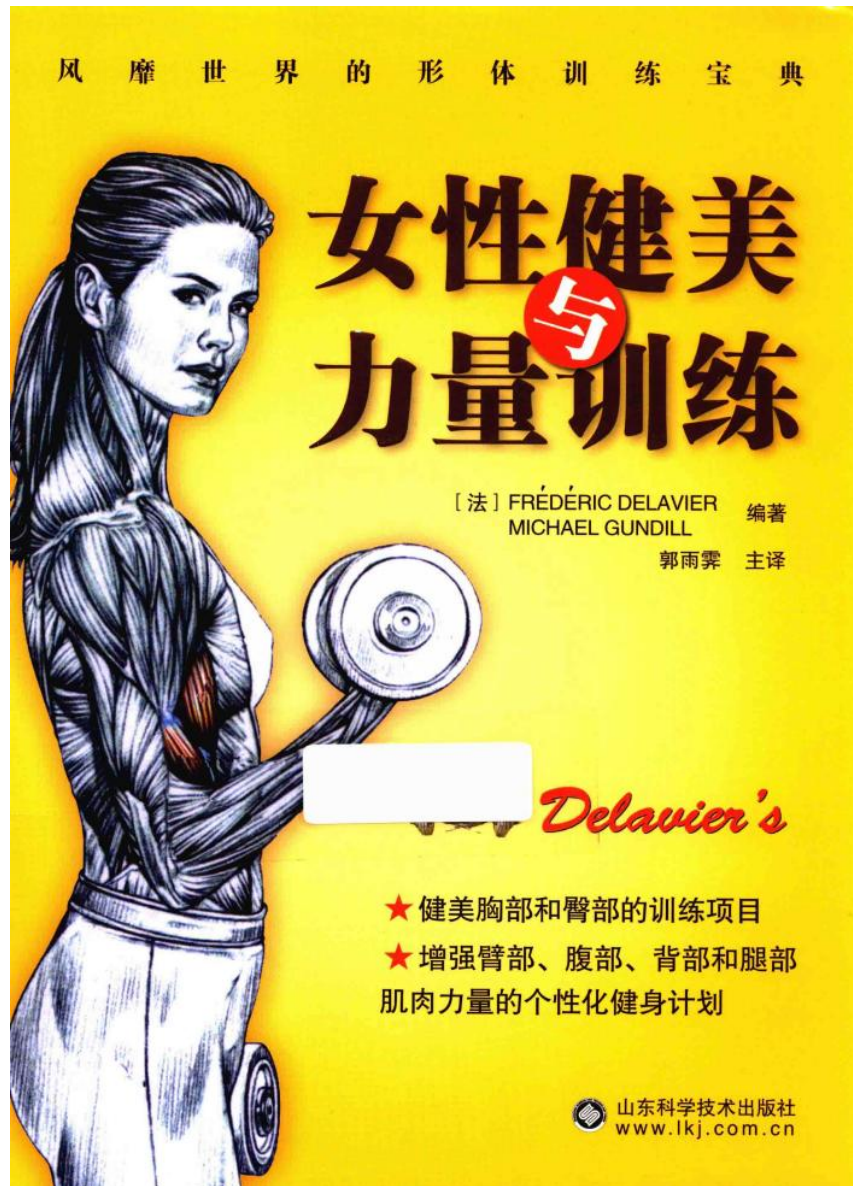


女性健美与力量训练



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