

# 实用体能训练指南

作者：郭岩，余锋，左昌斌主编

出版社：北京：中国书籍出版社

出版日期：2018.06

总页数：290

介绍：本书共九章，内容包括：概述、实用体能训练保健常识、速度与耐力素质训练、力量素

说明：登录教客网(<https://www.jiaokey.com/book/detail/96205208.html>)查找全本阅读方式

实用体能训练指南评论地址<https://www.jiaokey.com/book/detail/96205208.html>

教客网提供千万本图书阅读地址。