

<<野外生存精神与体能训练>>

图书基本信息

书名：<<野外生存精神与体能训练>>

13位ISBN编号：9787553701028

10位ISBN编号：7553701025

出版时间：2013-4

作者：亚历山大·斯蒂威尔

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<野外生存精神与体能训练>>

内容概要

《野外生存精神与体能训练(最新修订版英国SAS特种兵手册)》推荐的特种部队训练方法可以帮助普通读者达到体能和精神的巅峰状态。

只需按照手册里的简明步骤练习，读者可以在几周内增强耐力，进而改善生活质量。

因此，不论是从事徒手搏击，还是马拉松跑，亦或只为扩大视野，都可以在本书中找到实用的建议。

《野外生存精神与体能训练(最新修订版英国SAS特种兵手册)》特别向读者奉献120张图片及动作图解，使您有机会一睹全球特种部队训练的风采。

本书由亚历山大·斯蒂威尔编著。

<<野外生存精神与体能训练>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>