

<<健跑養成計劃書>>

图书基本信息

书名：<<健跑養成計劃書>>

13位ISBN编号：9789868465336

10位ISBN编号：9868465338

出版时间：2008年10月21日

出版时间：樂活文化

作者：金哲彥 著

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>

## <<健跑養成計劃書>>

### 內容概要

想要健跑的想法是「想變苗條」？

「想讓體力變好」？

開始跑步的理由，不論是什麼都可以，只要「好想跑跑看」的念頭蠢蠢欲動，你就已經是個「跑者」了。

健跑是許多愛好運動的人士熱愛的運動，跑步不是很累嗎？

不是跑到最後很痛苦嗎？

其實，只要掌握正確的「跑步方法」，你也能享受跑步的樂趣喔。

本書將要告訴你，教你怎麼一直跑下去，讓你跑得開心又持久，愉悅地展開跑步生涯的秘訣。

<<健跑養成計劃書>>

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>