

# 青少年功能性体能训练指导丛书：软梯组合训练（附光盘）



[青少年功能性体能训练指导丛书：软梯组合训练（附光盘）\\_下载链接1\\_](#)

著者:李建臣 编

[青少年功能性体能训练指导丛书：软梯组合训练（附光盘）\\_下载链接1\\_](#)

标签

评论

工具书，很实用，对于训练很有帮助

-----  
这书还可以，有点意思

-----  
很好的书，有价值

-----  
青少年功能性体能训练指导丛书：软梯组合训练（附光盘）

-----  
不错，挺全面的一本书！

-----  
哈哈哈哈哈，挺好

-----  
很不错，挺实用的，训练可以做参考

-----  
还不错吧，简单直接，实用性强！

-----  
比较流行的书，现在软梯训练很火啊。

-----  
实用，能达到效果！

-----  
用于指导学生练习，里面内容很丰富哟。又有插图和光盘。方便使用。

-----  
喜欢。正是我需要的！ 只是一个订单被拆成了好多单，一点都不方便。

-----  
挺实用的，就是等的时间长

-----  
很实用的书，值得教练员学习

-----  
内容写的比较仔细

-----  
很实用，不错。

-----  
非常不错的一本书，实用，受很大启发

-----  
可惜里面的内容是黑白图字！

-----  
很不错的一本书，看了一半，收获很大！

-----  
好书，写论文用不错！继续努力

-----  
帮人买的。挺好的，包装严密。书很好！

-----  
看看这本有没有新启发！！！！  
-----

工具书，很有必要，感觉不错

书很好，正版全新，送货快。

内容还是比较全的，图片也很多，感觉还不错，希望能有帮助，点赞。

买了这么多书，发现人民体育出版社的书都比较好，让人满意。

京东值得信赖

专业训练必备

还可以 系统

还可以 不错还可以 不错

不错 用得上

一、软梯的起源与定义 实践篇 （二）下肢反应性力量练习 软梯组合训练概述  
四、软梯组合训练的方法p和器材 软梯组合练习方法 （四）上肢动作练习  
软梯组合训练概述 四、软梯组合训练的方法和器材 软梯组合练习方法  
z （三）灵活髋关节练习  
《青少年功能性体能训练指导丛书：软梯组合训练》作者李建臣总结近年来从事田径教学训练的工作经验，利用国内外培训学习的收获，综合多学科理论知识，以

-----  
内容一般般

-----  
好类不得了

-----  
读书能陶冶人的情操，给人知识和智慧。所以，我们应该多读书，为我们以后的人生道路打下好的、扎实的基础！读书养性，读书可以陶冶自己的性情，使自己温文尔雅，具有书卷气；读书破万卷，下笔如有神，多读书可以提高写作能力，写文章就才思敏捷；旧书不厌百回读，熟读深思子自知，读书可以提高理解能力，只要熟读深思，你就可以知道其中的道理了；读书可以使自己的知识得到积累，君子学以聚之。

-----  
物流较快，内容全面!!

-----  
很好很实用

-----  
还不错。。

-----  
很实用

-----  
还不错

-----  
很好

-----  
好



100字到还好点！ 不错价格实惠 画面清晰 送货速度很快很快 第一天下的订单  
第二天早上就送货到 送货员态度也很好 碟片买回来看了 小孩子很喜欢 天天要看  
还不肯停 20多块买 4张正版 D真不错 比外面买便宜特别多 优惠划算 价格公道  
对京东的服务特的满意 但拿个积分要打500字这是不是有点太过分了  
不想给积分直接不给就行了 何必折腾人呢 对京东这点更改的特别不满意  
京东你们以为500字那么好打啊 你看 打那么久才200多的字  
评价下你们商品能用的上500字吗 你们商品有那么多好处给人写吗 500字真的太过分了  
100字到还好点！ 不错价格实惠 画面清晰 送货速度很快很快 第一天下的订单  
第二天早上就送货到 送货员态度也很好 碟片买回来看了 小孩子很喜欢 天天要看  
还不肯停 20多块买 4张正版 真不错 比外面买便宜特别多 优惠划算 价格公道  
对京东的服务特的满意 但拿个积分要打500字这是不是有点太过分了  
不想给积分直接不给就行了 何必折腾人呢 对京东这点更改的特别不满意  
京东你们以为500字那么好打啊 你看 打那么久才200多的字  
评价下你们商品能用的上500字吗 你们商品有那么多好处给人写吗 500字真的太过分了  
100字到还好点

青少年功能性体能训练指导丛书：软梯组合训练（附光盘） 下载链接1

书评

青少年功能性体能训练指导丛书：软梯组合训练（附光盘） 下载链接1