

一生的自行车计划（修订版）



[一生的自行车计划（修订版）_下载链接1](#)

著者:[美] 罗伊·沃雷克, [美] 比尔·科多夫斯基 著

[一生的自行车计划（修订版）_下载链接1](#)

标签

评论

一直信任京东，产品质量好，送货快，售后服务好，希望京东坚持下去

非常好的书，每次有大的折扣的时候总会买不少书。京东的书质量真的都非常不错，强烈推荐。

不错，需要静下心来好好阅读

微信公号看到的，系统学习一下

东西不错 包装很好 物流很快

看看吧，一生的骑行计划从现在开始从骑车去买盐巴开始

此书很好，很全面。

非常不错的书，骑行者必备！强烈推荐

正在看，不错，很全，

哈哈还好还好，质量不错！

很喜欢，看完可以和他人一起交流心得。

东西很好，送货很快，没有耽搁使用。。。。。。。。。。。。

挺好的！ ←_←

东西很有用，快递小哥超有耐心

活动买的，还没看等夏天了漫漫研究

实体书体验不同 就是太占地方 而且看的机会很少

很好很好很好很好很好

更像是随笔！ 如果想学技巧啥的不太实用！ 毕竟不是每个人都能参加比赛的！

内容丰富，很好

发货挺快的，质量也很好，值得信赖

非常好的书，大家推荐的，好看

抢到券买的，券后很划算！

抢到券买的，很划算！！

不错的 建议看看

不错 慢慢看

快递小伙挺不错

印刷质量不错

东西不错，值得购买！！！！

收藏慢慢看

上当了，感觉没什么卵用

内容很多

内容没有太多新颖的观点，可以淹没于一般的书籍

非常好

怀疑这本书是盗版书，里面竟然有错误，纸张质量也一般，看了几十页里面的一些练习需要有专门的设施，一些描述没有配图，不知道到具体怎么做，适合专业选手，不适合自学入门的骑友。后面的章节没来得及看，希望后面能对自己有用。

纸张不错，内容涉及营养内容太多，对于训练计划描述太少。

包装一般，但物流给力。头天买第2天就到了，喜欢骑车锻炼的还是值得一看

内容是不错的，但是我买的是个残次品，装订有问题，大过年的，懒得退换了。

很喜欢

不值得买，内容几乎没有可取之处，鬼佬写的不切合中国实际，没有彩图

好评

可以

好书

不错

书不错，内容值得一看，不过运送途中封面被划破了希望京东的图书以后包装运送用点

心，谁愿意收到一个破损的书？

刚拿到，就看到两处破损!这也拿得出来

好

我为什么喜欢在京东买东西，因为今天买明天就可以送到。我为什么每个商品的评价都一样，因为在京东买的东西太多太多了，导致积累了很多未评价的订单，所以我统一用这段话作为评价内容。京东购物这么久，有买到很好的产品，也有买到比较坑的产品，如果我用这段话来评价，说明这款产品没问题，至少90分以上，而比较垃圾的产品，我绝对不会偷懒到复制粘贴评价，我绝对会用心的差评，这样其他消费者在购买的时候会作为参考，会影响该商品销量，而商家也会因此改进商品质量
挺好的，以前重来不去评价的，不知道浪费了多少积分，自从知道评论之后京豆可以抵现金了，才知道评论的重要性，京豆的价值，后来我就把这段话复制了，走到哪里，复制到哪里，既能赚京东，还非常省事，特别是不用认真的评论了，又健康快乐又能么么哒

还不错，休闲看看

很好，是我想要的一本书。

很好

书很好，包装完整。希望对运动有用。

非常好的书，讲的很详细，刚入门想要的基本上都能查到

内容不错，可参考的建议较多。

好啊 好啊 很专业 很推荐 老外比较严谨

很好的书，在看

记者编的书，不全是干货。

正版图书，质量好

这本书不错，送货速度也不错，谢谢！

值得拥有！ 自行车爱好者可以读读！

内容不错，虽然笼统了一些，初学者实用

不错！ 虽然只看了目录，人车和谐

不错不错！！！！！！！！！！

哎，买了却一直没有功夫去看

一本真的不错的书

内容很好，分析充分，列举的例子很有感染力。京东自营，物流和包装比第三方要好特别多。

学习了，有利于提高骑行水平

关于骑行的故事还有一些技巧把。属于情怀部分。

公司活动需要，书的包装没问题

非常好的质量，价格也合理，满意啊

老外写的书，好好学习，提升身体素质。

好书。值得买。??

活动很给力，非常不错，超值了

很满意很满意的书真心不错

一口气扫了一落书，挺喜欢的就买。买。买。骑了这么多年车终于知道自行车这样骑

666

好评！

不错。

发货快，包装不错，赞

还不错，就是图少了点

可以练练自行车的。物流很快，京东很棒！
本书介绍了自行车运动中常见的如膝盖和背部伤害、性功能障碍、骨质疏松症等自行车骑士不能不预防的问题；描述了百里赛、旅行、爬坡挑战、24小时赛、长程骑行等丰富多彩多姿的自行车活动；讲述了12位传奇人物的专题。由十几位专业车手、教练、技师亲授经验和技巧，配插图讲解，全面、专业、实用

东东还可以，物流也挺快，值得购买，不错！

科学训练自行车必备，通俗易懂不错。

不错，很详细。就是比较多，慢慢看咯

东西不错

0.0

书到的很快，还没看。没有仔细看

挺好

书的质量和运输都没有问题，又是自己喜欢的书，满意。

好 非常好

正版，还没看收藏先

喜欢，准备研究骑车锻炼，这本书介绍的内容比较实用

不错，值得一看

好书，东西不错，愉快的交易。

有塑封 未拆封 彩印 纸张发空 发轻 这样

一生的自行车计划（修订版）！！！！！！

还行吧，不如想象的那样，一般吧，不太实用

还不错，正在阅读

蛮厚蛮专业的一本书。

看看此书，给自己订一个自行车计划。

用心大作！！！！

好好学习天天向上，书还不错，学习中

书不错，看着玩玩

好书，觉得有用

书还没看完 但是觉得不如买单车圣经了

好书，很详细

需要慢慢看

总的来说这个东东的质量还是挺好没问题的，自行车必备的工具书

好 很好

一直想拥有的的一本书

慢慢路上看看

好。。。。

东西不错...挺好用...快递也不错...不错...不错...

还算可以看的书，不错！

质量非常好，有指导意见

还没拆封呢，天气还是有点凉，懒得骑车

跟介绍的一样，确实不错，值得购买。

好评！！！

还不错

最近有时间就去骑车了，还没看这本书。主要是活动减价，先买来囤着

骑车也要有技巧！盲目骑行不可以

东西很好！很超值特优惠！很值得推荐！插图很精致！印刷很精美！装帧很优秀！

京东买东西，多、快、好、省。

还没看，不知道如何

不错，学习

一生的自行车计划（修订版）

有帮助就好

不错呀 8.9一盒超划算 是混合装的

纸张印刷都不错，内容还没来得及细看。感觉还是很不错的。

一下买了好几本，应该是正版

装帧可以吧，内容还没看

纸质，内容都不错，值得购买

很好看 还不错啊

非常满意非常满意非常满意

没有拆，打算送人，但是超级轻

自行车圣经

不错不错

刚拿到手，里面讲了一堆故事。对故事没兴趣。还没细看。

不错，真棒。

我随手一写就是非常标准的十五字

[illegible]

讲的细，特别是解决男性的生理不适问题。

书籍内容很好，有很多骑行者本人的骑行心得体会，对运动饮食和伤病也有介绍，不错的书。

内容充实，适合增长知识，送货速度快。

好~~~~~

跟头盔一起买的到的很快

推荐购买的骑行类书籍。

包装很好，速度也很快

一本好书？

是得好好做个计划了。

书的内容不错，打折时购买更实惠！

书不错，买来慢慢看！

不错，比在实体店买的便宜多了，以后就在网上买了

属于字多图少的，挺有参考价值的，如书名一样，可长久相伴的书。

好好学学。。。。。。

书有几页是破的

好厚的一本，像是小说

很好的一本书，内容丰富

书很厚实

书写的挺好的，支持。。。。。。

书很厚，可以打发很多时间了。

平時騎車無經驗。這本書必須細讀，健身要得當。

真的很有帮助，推介

评价审核通过后，您将有机会获得京豆

赶上特价买的，要好好研究了

本书介绍了自行车运动中常见的如膝盖和背部伤害、性功能障碍、骨质疏松症等自行车骑士不能不预防的问题；描述了百里赛、旅行、爬坡挑战、24小时赛、长程骑行等丰富多彩多姿的自行车活动；讲述了12位传奇人物的专题。由十几位专业车手、教练、技师亲授经验和技巧，配插图讲解，全面、专业、实用。

《单车旅行》以自行车知识作舟，用国内外经典路书为桨，给车友带来最为实用的信息，传递健康、环保的旅行理念，引导更多的骑友参与到自行车骑游的热潮中来。《单车旅行》是传统出版和互联网技术融合的优秀典范。集结了几十万车友的共同智慧，“来自于车友，服务于车友”，内容实用、专业、全面。

挺好的，还没有开始阅读，打折实惠

其实不错的 感觉非常好用

可以可以可以可以可以

喜欢自由，喜欢骑车，也需要专业点的指导

一生的自行车计划（修订版） 一生的自行车计划（修订版）

很全面的一本书，挑着先看了几章，对喜欢玩单车的人很有帮助。

在书店看了所有自行车相关的书籍，最后还是看中了他！

好好好好好好好好好

好详细的说明，尤其在运动安全方面。

书不错，性价比高，继续学习！！！！

感觉一般，，，，。。。。。

非常喜欢，师傅送货快！

比实体店划算，便宜不少呢。

忽闪忽闪是不是觉得好的厚度的巨额宝宝的活动和小伙伴代表大会的边边角角单家独户

血红蛋白代表代表大会代表大会电话

书的印刷质量很棒，里面的内容更强调的是岁数大了怎么健康的骑车，更像是一部健康理念宣传书，不涉及具体对车如何调教保养这一方面的内容（此部分内容推荐《单车圣经》），在专业上的指导感觉并不多，也不深入。

还没看完，不过感觉作用不大

东西好像没问题 还没拆开

东西不粗哦很好的还要满10个字呢

书很好 真的好 非常好的书 非常满意！！！！

读了序感觉有读下去的想法。书蛮厚的

有经验介绍，也有注意事项以及训练方法等等，很详实，爱好骑行的朋友不妨一读。

[一生的自行车计划（修订版）_下载链接1](#)

书评

[一生的自行车计划（修订版）_下载链接1](#)