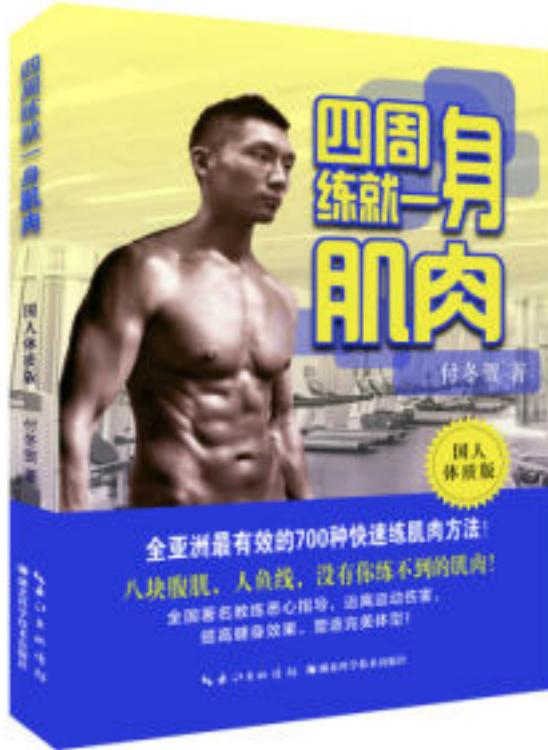


# 四周练就一身肌肉/健美运动



[四周练就一身肌肉/健美运动 下载链接1](#)

著者:付冬贺 著

[四周练就一身肌肉/健美运动 下载链接1](#)

标签

评论

书很好,非常满意书很好,非常满意

京东服务快递还是不错的。

还不错。纸质很好！

matt穿得太多了！舔~

参考书，价格有点小贵

不错???

东西还可以，就是有折痕

这本书让人失望的地方就是有90%的健身内容是需要各种器材的，不适合在家锻炼，家里有器材的壕可以无视我的话

分进合击式的夹攻，向来是日本海军的关键战术，在“捷代号作战”中，栗田、西村分开行动，也正是出于这个目的。栗田部队由锡布延海入圣贝纳迪诺海峡，西村部队则由苏禄海入苏里高海峡，由于确信哈尔西会封锁住圣贝纳迪诺海峡，金凯德当天把目光聚焦在了苏里高海峡。

自早上美军搜索机发现西村部队后，西村部队便失去了踪迹。但金凯德坚信，西村部队一定会在第二天凌晨以前的几小时内闯过苏里高海峡。为此，他命令指挥舰炮支援的奥尔登多夫少将全力堵住这一入口。

鉴于机动兵力有限，金凯德临时决定把他和麦克阿瑟共乘的旗舰“纳什维尔”号调拨给奥尔登多夫使用。麦克阿瑟私下一直在阅读和研究海战，说“它的魅力能激起我无限的向往”。他见“纳什维尔”号将被调走，立即要随舰一同前往，还兴致勃勃地表示：“我从未观看过海战，这是毕生难逢的机会。”

金凯德哪里肯答应：“只要总司令还在舰上，我就不动用‘纳什维尔’号。”麦克阿瑟的幕僚也不同意他去冒险，麦克阿瑟只得屈服，把他的司令部转移到了岸上。

西村部队虽然一早就被美机发现，并遭到了投弹攻击，但搜索机发起的只是接触性攻击，炸弹从高空直坠而下，仅仅使“扶桑”号战列舰上的飞机发射器和舰载机受了点儿伤。西村部队的总体损失并不大，与锡布延海上的栗田部队相比，更是微不足道。

西村部队在航速没有丝毫降低的情况下一路前行。傍晚时分，他们距离苏里高海峡已不到130海里。

这时，西村接到了栗田的电报，得知栗田部队因遭到空袭而耽搁了时间，将不能按原计划进入莱特湾与其会合。

分进合击变成了单打独斗，西村首先想到的就是事不宜迟，得乘着夜色，在天亮前加速闯关。

---

---

[四周练就一身肌肉/健美运动 下载链接1](#)

书评

[四周练就一身肌肉/健美运动 下载链接1](#)