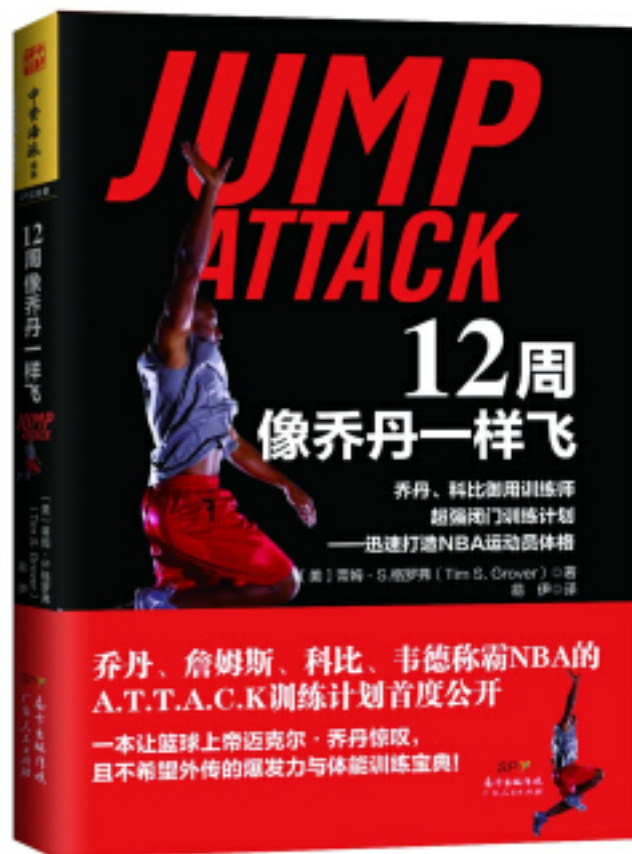


12周像乔丹一样飞·乔丹、科比御用训练师超强闭门训练计划：迅速打造NBA运动员体格 [Jump Attack]



[12周像乔丹一样飞·乔丹、科比御用训练师超强闭门训练计划：迅速打造NBA运动员体格 \[Jump Attack\]_下载链接1](#)

著者:[美] 蒂姆·S.格罗弗 (Tim S.Grover) 著，易伊 译

[12周像乔丹一样飞·乔丹、科比御用训练师超强闭门训练计划：迅速打造NBA运动员体格 \[Jump Attack\]_下载链接1](#)

标签

评论

书是好书，物流也快，内容可是飞人类的，练成了就成神

包装好效果还在练

书的质量很好很不错内容也很丰富很好！

此用户未填写评价内容

书非常好，就是不知道自己能不能坚持下来！加油

质量很棒的一本书！

还不错哦，练好了我就要像乔丹一样飞翔了

拿来看一看，希望能有一丢丢帮助吧。

书很棒，抢到很开心，物流送达也及时，京东棒棒哒

非常好！希望努力可以配得上这本书

是本好书第一阶段就跟不上

介绍的是体能训练方法，照此练习，坚持一段时间，你也不可能像乔丹一样飞。

非常好，内涵丰富，值得拥有，值得推荐，深刻！值得期待！

好书值得推荐给大家分享喔

书给老师看挺好的，买了很多本，打算慢慢看来着

方法行，业余的没必要练

挺好的，就是包装有点破

这本书质量非常好，内容也非常好。

这次是是调货的，所以时间稍微长了点，等了几天

希望身体素质加强

速度快，书质量不错

书挺好的，不错，希望能坚持。

给朋友买的不容易

跟野蛮进化一个系列，正好两本书一个暑假看完升华我的心灵？

重视训练，所有好的表现都是源于刻苦的训练

很好很实惠很满意物美价廉…

还没顾上看，先囤着

很强大 值得购买 慢慢学

快递速度很快，没有什么可以说的

再练，希望有所提升

快递小哥给力，书是新的。

不错，，，，，。

满意满意满意满意满意

不错的书，包装很好

孩子自己挺好奇的

一般般吧一般般

好书，值得买

很不错的一本书

挺好挺满意的

说实话，这本书不是想象中那么好。废话有点多

受益匪浅

比映像中的差,文字写怎么训练感觉还是视频来的更直观些,价格还行买来看看也还行

个人来说对这本书不算很欣赏，喜欢打篮球的购买吧。

没想象中这么好吧...我还以为会教一些过人与运球的技巧，买后才发现是训练体制等的，总的来说还算满意吧（有点小失望）

形式大于内容 不推荐

挺好

不错

书很好

jdjdiejddjekdjdjsixhshdjxhsjdjxhdhdxhsoshxhsh

上当 内容杂乱无章 就是东拼西凑而来 连心灵狗汤都算不上 差评 别害人了 赶快下架

不是彩色差评

????????????????????

速度太快了，昨天晚上11点下的单，今天早上七点就到，还没睡醒啊我去，太牛了。

内容实在，坚持12周后看效果

书非常不错，很实用的训练，简单实用。

一本很好的书，如果你遵从他的建议的话。

好满意，可以

写的可以可以的

快递很快

配送很及时，商品也不错

一直都在京东买书，正版送货快，囤着，慢慢看。

物流很快，昨天晚上订的，第二天早上就到了。书面包装的也还可以。

书很不错。价格便宜

我觉得这个应该还可以吧。

完美的物品

挺好的。

书了的内容有一部分是写乔丹训练，不错！

飞不了乔丹那么高，至少比现在的自己更高

不错，很爱，好

这本书很有趣呢。望有进步

评价评价评价评价评价评价评价评价评价评价

帮别人买的还不错吧！

内容非常不错

名不虚传，动作一个比一个难，不过很有效

棒！

包装还不错，希望可以借鉴一下，平时锻炼

给nba的神兽们准备的，当然一开始不会期待多好的效果，但是，等到身体一切准备好了，在开始训练，到时，我相信一定能够实现梦想

非常好的训练计划，刚练就明显感觉到了强度，加油坚持，相信一定有进步(?
·?_·?)?

包装完好无损 内容充实 发货速度很快

非常满意

好不错一直买京东自营 送货快

有用！

很有用 认真练 一定会有收获

东西不错物流也快小哥态度好

京东自营商品有保证，价格实惠

很好

you can you jump不错的训练指导书 销量很棒啊

打算寒假开始练，期待一个更强的自己

商品很好～正品的～京东快递也如平时一样快～隔天就到了～很愉快的一次购物～下次再来！

物流迅捷而且品相很好

？

12周，像乔丹一样飞，内容非常好，期待12周后的我

内容不错，打算买本原版看看

挺好的。我们要起飞

学习到很多知识 我爱篮球

挺好的 书是送人的 没拆来看看

看了一下，内容比较详实。

特别特别喜欢这本书，非常非常好

5分好评！帅翻啦！

很好，速度也很快，非常喜欢。

价格给力 配送员闫康跃认真负责 细致周到 每次送货都很人性化 比其他快递好太多了 谢谢

很不错，充满了力量和梦想

超级满意满意满意

很好 满意觉得不错很好

这书很难买，好评！

好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好

好好好好好好好好好好

帮助我很多！

很有针对性，很经典的书

这本书据说很不错，上午下单，下午就到！京东就是这么快！买了书后准备训练8岁的小孩，好的开始，希望后来能像乔丹一样飞……

很不错的一本书，看了就爱不释手，感觉很有用，期待着好的极限突破！

正版书籍，送货很快，快递员服务态度好！

很好很好很好很好很好

很好快递也快

是正版，很轻。希望能读完。很好很好很好啊

东西很好，支持京东，继续努力。

好书

还不错

很好看

还好还好

快递神速，质量也好

好书好书，物流速度超快，在晚上派件，物流派送员辛苦了

好，，好好。。。。。

跟着练吧，有用!

无意中在京东买了这件商品，快递神速，品质优良，赞

11

质量好

值得阅读的一本好书，物流很快！

有图有真相，不过效果如何就不是短期能看到了

发货超快 第二天就收到了

京东购物一直很给力

真不错??

很好很好很好很好

12周像乔丹一样飞·乔丹、科比御用训练师超强闭门训练计划

666666666666

好好好好好

很棒 一天送到 感谢客服 感谢快递员

快递很快 包装有一点点破损不过没有影响书 书是送人的不知道会不会喜欢

宝贝非常的好，建议大家也一起看看，涨姿势了

正品，开练

书挺好的，满意

不错，书是全新的，包装都在，近期最满意几本书。

刚收到书，还不错，先看着锻炼锻炼

预订了很久，今天才收到，初一看书的质量不错

特别特别好

很好用很好用很好用很好用很好用很好用很好用很好用很好用很好用很好用

很实用，让我对训练又有了新的认识

非常好，弹跳从90涨到95了

有些用处，不是运动员的话可能坚持不下来

可以的 如果是彩色就更棒了

试试看吧……但没有很大的期待 本来这类书就很水。

书很好看！

没拆，好评吧.

很不错哦

书很好，很新有封膜，商品很实惠，包装很严实，很不错！

京东送货好快啊！包装也好 有塑封膜和纸壳！一般这种速成的书名多少有些夸张成份，如果不是专业场地和时间
3个月锻炼提升不会很夸张。但适合爱打球的青年人练练！

好！！！！

想打球或者运动表现增强的人适合看！

牛逼

东西很好。讲解非常全面。但是一切贵在坚持。只有坚持了，才能找到真正的自己。加油~~~

内容挺好的，大致的翻了一下，除了有图片展示，还有具体的计划，每周要做什么怎么做都很详细，同时也很励志，但也不是单纯的打鸡血，发自内心的激励，好吧，管住嘴，迈开腿。

这个作者的书以前读过《野蛮进化》，非常大咖，不是普通的鸡汤文，而是更深层次的激励，这本已经读了两个章节，内容很详细有料，讲究的是方法，是实战，配合《野蛮进化》一起食用最佳。。。

这是之前读了《13周徒手炼成一身肌》以后练出的效果，肌肉有了，但是爆发力还有欠缺，期待12周以后的效果

帮儿子买的，说是他们教练推荐的书，儿子又是科比粉，他看了以后说这书很实用，京东快递真快，赞一个

乔丹退役了，但是神话还在，科比退役了，但是传奇还在，买这本书也是偶然，算是纪念吧，也算是给自己一个改变的契机，期待成果

好

太好了，很专业

好看

还没看，朋友推荐的

期待效果！

如果你原来没有基础，对你来说太难了，不过这本书真的很好，物超所值。

这本书非常不错，我很喜欢

[12周像乔丹一样飞·乔丹、科比御用训练师超强闭门训练计划：迅速打造NBA运动员体格 \[Jump Attack\] 下载链接1](#)

书评

[12周像乔丹一样飞·乔丹、科比御用训练师超强闭门训练计划：迅速打造NBA运动员体格 \[Jump Attack\] 下载链接1](#)