

铁人三项自主训练手册 关键技术 训练课表
铁人日志 （全三册）



[铁人三项自主训练手册 关键技术 训练课表 铁人日志 （全三册）_下载链接1](#)

著者:徐国峰，罗誉寅 著

[铁人三项自主训练手册 关键技术 训练课表 铁人日志 （全三册）_下载链接1](#)

标签

评论

很满意，是我一直想买的书……

非常满意，值得信赖的好书

京东就是让人放心，好书，物流也快

送货快，好书要耐心看，多锻炼！

弱鸡 内容太少

包装好，物流快

配送速度超级快

不错，很好。

不错，可以

没仔细看介绍买了后发现很坑，也就适合新手吧，我觉得想提高的这本书不太适合，三本，一本训练课表，一本铁人日志我觉得都没有用，毕竟每个玩铁三的朋友的生活都不一样，如果已经完成过标铁并且想继续玩，也一定有了自己的训练计划，其实需要学习的是更多的理论知识和系统的训练方法，这套数提供这方面的信息很少。

非常不错

很贵，因为很薄！网购的时代，图片呈现真实的途径，可是被用作隐瞒事实的手段就不好了！

太薄了啊内容也少花*买实在有点鲨碧

不错

好书

[铁人三项自主训练手册 关键技术 训练课表 铁人日志（全三册）_下载链接1](#)

书评

[铁人三项自主训练手册 关键技术 训练课表 铁人日志（全三册）_下载链接1](#)