

CROSSFIT馆内乾坤



[CROSSFIT馆内乾坤_下载链接1](#)

著者:[美] T.J.墨菲 著，吴峻灏 译

[CROSSFIT馆内乾坤_下载链接1](#)

标签

评论

一个健身爱好者，但是不能盲目练，还是通过科学健身对自己也是负责，健身先健脑！学的多也不会造成健身损伤

不错不错的，虽然最后请了私教2333333

蛮系统地介绍了cf运动的特点，对了解该运动很有帮助。

非常靠谱非常靠谱非常好物有所值

商品好，发货快，值得购买！

常识性的内容 看看也好

铁路突突突突咯下雨咯悟空——外婆哄孩子仔仔细细一无所有也如影随形

一本介绍crossfit的书，怎么练的其实没怎么教，但看了确实不错

不划算，这本书，只能当小说看看。

很及时，到货很快。京东就是靠谱。

很好的书！在微信上看到推荐就下单了！加油CFer！

国内crossfit的先行者 真的发生很多共鸣

非常好，内容好，外观好，质量好。

速度挺快啊！书籍真心可以

书很好，是正版，京东送货速度实在太快了！

物品到的挺快，物品也不错

很不错，一直用京东，到的及时～

非常非常好，会继续购买的。

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

我觉得非常好啊，多学习

不错。翻译的也很好！

不是动作的详细介绍

一本讲cf的书

价格和内容相比，有点高了，对于CROSFIT的介绍。

没大的意思

书真心不错

物流杠杠的

书哈可以

同一批次的书都很好，就是外配的，包装就塑料袋，书也没有塑封，书上全是划痕和磕碰！不影响阅读，懒得换了，希望以后能改进！

快递包装太简陋了，书皮有好多划痕，旧旧的

棒棒棒

不错

只是CF介绍，没有干货，慎买！

可以

—

高

一般

第一次接触这种训练书籍，可以增加自己的健身方面的知识。

[CROSSFIT馆内乾坤_下载链接1](#)

书评

[CROSSFIT馆内乾坤_下载链接1](#)