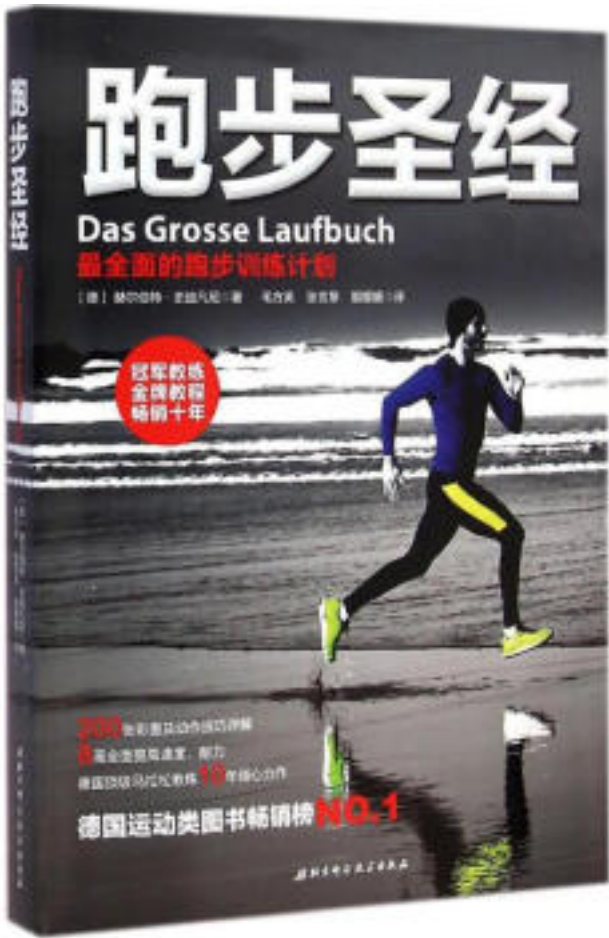


跑步圣经



[跑步圣经_下载链接1](#)

著者:[德] 赫尔伯特·史迪凡尼著毛方英，张玄黎，殷媛媛译 著，毛方英张玄黎殷媛媛译

[跑步圣经_下载链接1](#)

标签

评论

书已收到，跟着大师学习，一定会有收获。

新书到货，包装精美，值得拥有！！

非常经典的著作，介绍跑步训练计划的，跑步圣经2是介绍速度训练的，都很好

冰冻三尺非一日之寒，断断续续跑步有四年了，花了两千大洋，买了套衣服和亚瑟士，准备专业点。这本书我觉得行。

很好的一本书，送给爱好跑步的朋友，自己看了一点，打算再买一本自己补课

讲的训练课程不错，课程针对10公里、半马、全马！

希望自己能爱上跑步，拿着这本圣经

一本很不错的书籍，看了受益匪浅。

很好，很喜欢，期待第二次藏区深度游

书还不错，就是物流比京东自营的慢一点

非常棒的一本书，科学健身！

还不错，想跑步的话可以先翻翻

此用户未填写评价内容

东西不错，价格也挺好。

买了一套，正在学习中希望有帮助。樊登读书会推荐的好书，值得学习

价格实惠，这次活动买了好多书，慢慢看。挺好的

物美价廉，内容不错！OK

书的味道太大，感觉还没运动健身，先让书给毒死了

这本书不错，值得一读！

书的质量没的说，内容正在品读，因朋友力荐买的，确实是好书，希望能从中多受益

业界圣书，期待给我更多的帮助！

我没有收到该书！！！！

说很经典，内容不错。一边读一边练。加油。

更像是马拉松教练用书，菜鸟看不太懂，或者不是特别适用于菜鸟

可以，看完了在买

赞赞赞书很全，内容也很好!

送给了一个急需运动的朋友呵

书都是好书，买的有点多

喜欢跑步的朋友应该好好看这本书，非常专业

正在读，正版书，质量不错

非常 好的跑步书，适合爱跑步的你

挺满意，书的质量不错!

很好正品不错支持购买。

不错，老公喜欢看这类书籍！

很好的书，值得购买。

很好看，印刷质量很不错

好书，挺有帮助的

还没有开始看

不错。。。。

不错的一本书

还可以吧

质量可以

很不错

这本书一般般吧，很一般很一般.....

书很不错，就是物流太慢了，4月13日就到了武汉，4月16日才收到

跑步圣经 赫尔伯特史迪凡尼 家居休闲 书籍

等了好久没有发货 问了以后说一本是预售 当时定的时候注意看过 并没看到预售的文字 因为想要那本就等了 结果月中了也还是没货 搞得其他几本也发不成货 最后还是没要预售的.....

售后服务太差，不解决问题。

好

職業需要經常跑步，對科學訓練有幫助。

在樊登读书会上听到讲这本书，所以买来看看，按计划开始跑步。

书看了，挺专业的，一部好书

不错

樊登读书会推荐，爱跑步的人认真看。

不错的书希望自己健康

经常买，送货快，是正品！价格实惠

收到了！迫不及待地开始

同事推荐的一本书，具体讲跑步及如何跑步的讲的很清楚，建议想跑步的人多看看

很全面的跑步，指导书籍，帮助你，实现，全面的跑步训练计划。我是看樊登读书会，他讲了这本书，然后呢我觉得很好买来看的。

书很不错，讲的比较详细，适合各个阶段的跑着，不过有些关于新的知识需要大家再搜寻点新的资料

东西可以，价格合适，值得购买

文轩网的书真不错，比京东自营的便宜而且还支持京东配送

买的确实是我想要的那本书，感觉还是挺有用的。

书是正版，提供正规票据。店家服务热情，快递神速。一次完美的购物。

热爱跑步，那就买一本吧，挺有用

非常满意，不只是讲技术，应该是透着人生哲理，有价值的好书，值得推荐大家都来一本。

嗯 还好 质量不错

挺好的

不管昨夜经历了怎样的泣不成声，早晨醒来这个城市依然车水马龙。开心或者不开心，城市都没有工夫等，你只能铭记或者遗忘，那一站站你爱过或者恨过的旅程。 ???

物美价廉，值得购买。

书还没看过，晚点再评价。

纸质很好，物流很快，很期待内容。

专业书籍，加油跑步吧！加油吧！

非常好，质量，商家态度令人满意！

好书共读，买书是人生一大乐事

少时诵诗书所所所所所所所所所所所所所所所所所所

收到后翻了翻，与预期的差不多

正版書籍，物流有點慢、快遞哥服務好.體驗一般.

很好的健身书

要严格按照这本书去做

其时买过很多类似的书，翻看后也没真的去学着做些什么。

北京还是少跑吧

可以

老公买的，在读了，很不错

这本跑步圣经写得很全面从事例，训练方法几大类还有装备都写了，还没看完，希望能够把它看完之后好好的练习跑步。

同上

想说有一本瑕疵品?，不知道是不是别人退货的书。没有包装的。而且是书上一堆黄色的纸粘在一起。都翻不开。需要一张一张的去用刀划开。自己还不小心弄破了几张。所以……

挺好的，很实用的一本好书，推荐

不错。喜欢，买来给公司用，帮助大家正确跑步！

专业 系统 受用 好评！

还没看，感觉应该不错吧

对于跑者帮助很大

经典跑步书籍，不容错过。

还不错！！！！！！

看看怎样跑步有好处。

包装验证，是新书，好好看看。

很不错，讲解很详细！

满意

不是很有用

不错哦

很好，有价值

不错，介绍全面

朋友推荐的书籍，一起分享。

跑步圣经 赫尔伯特史迪凡尼毛方英张玄黎，很好懒人们都跑起来！！！！

这书还可以，看完送朋友！

很好很好很好很好很好很好很好很好

很好的一本书

好评

非常好的书，值得拥有

对我很有帮助！！很不错的一本书！！

印刷很精美，适合新手的好书。

书不错！

刚收到，打开看了一下，还可以！！！！

性价比超高！

好好好好好好好好好好好好

还行

很详细的跑步指导用书，正版印刷精美

书的质量不错，应该是正版书，书里有很多图，这样看起来不会单调！实用型图书，赞

一个！

好好好好好好好

这书太专业了

还可以，我再好好加油，争取瘦身成功！

红红火火恍恍惚惚

很有启发，已全面按计划执行，期待效果

不错的书，推荐大家认真看看。赞一个！

绝对专业、经典，对于想健身的人们绝对是福音，内容翔实！赞！！

宝贝不错

非常专业很有用

不错 质量很好 正版的

好书

含含糊糊

学习跑步ing! 加油!

发货很快，书本完好，不错!

不错! 不错! 不错! 不错! 不错! 不错!

书籍不错，喜欢跑步的友人值得阅读!

买的第一本关于跑步的书，还这么讲究，学习中。

没有介绍如何正确的跑步

不错不错不错不错不错不错不错不错不错不错

质量很好，发货也快，卖家服务态度很好

同学推荐书籍，跑步运动圣经，期待

评价的晚了，东西不错，发货速度挺快。

好书，彩页。没什么缺陷。

最经典的跑步教材，没有之一。

跑步神书啊！分析的太彻底了！我就是因为这本书而爱上跑步的！成了我的一个动力！

文轩的书，正版，跑步的人，值得看，不跑步的人，更应该看

不错

挺好的一天读完了

不错的书，是正版，感觉有书指导，我会跑的更好？

大概看了一下，专业性很强，期待有所帮助。包装不是很好，拿到手上已经破了还好对书的影响不大。希望店家注意了。

书的印刷质量很好。里面有的内容前后矛盾，翻译有问题。

这次买的都是跑步书，督促自己要坚持

正版，速度快，值得购买。

讲的很周到 全面 易懂 很实用

书的质量非常不错，就是贵了点

非常权威的跑步教科书！详细权威。

我特别喜欢

[跑步圣经_下载链接1](#)

书评

[跑步圣经_下载链接1](#)