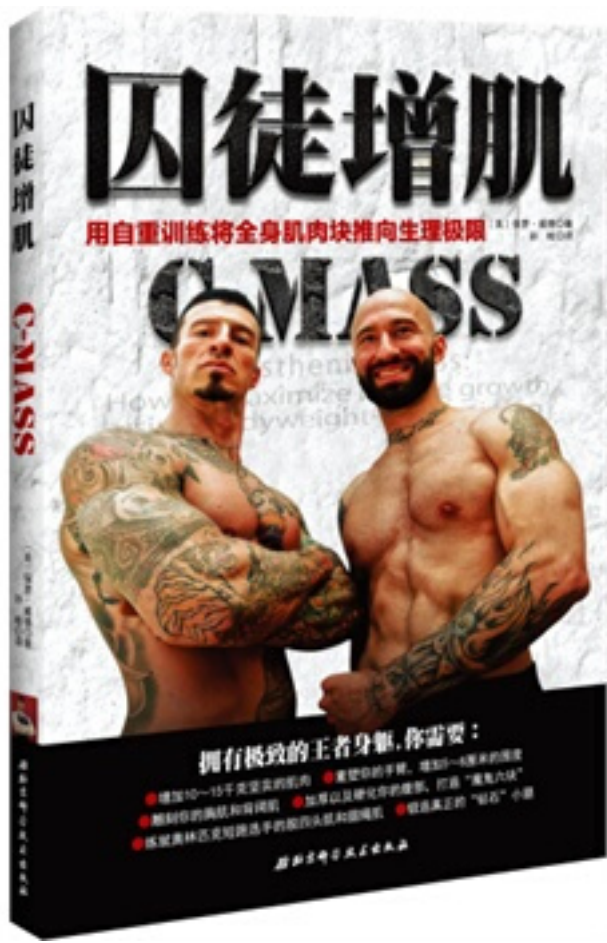


# 囚徒增肌：用自重训练将全身肌肉块推向生理极限 (美)保罗威德,孙检



[囚徒增肌：用自重训练将全身肌肉块推向生理极限 \(美\)保罗威德,孙检\\_下载链接1](#)

著者:[美] 保罗威德，孙检 著

[囚徒增肌：用自重训练将全身肌肉块推向生理极限 \(美\)保罗威德,孙检\\_下载链接1](#)

标签

评论

-----  
[囚徒增肌：用自重训练将全身肌肉块推向生理极限 \(美\)保罗威德,孙检\\_下载链接1](#)

书评

[囚徒增肌：用自重训练将全身肌肉块推向生理极限 \(美\)保罗威德,孙检\\_下载链接1](#)