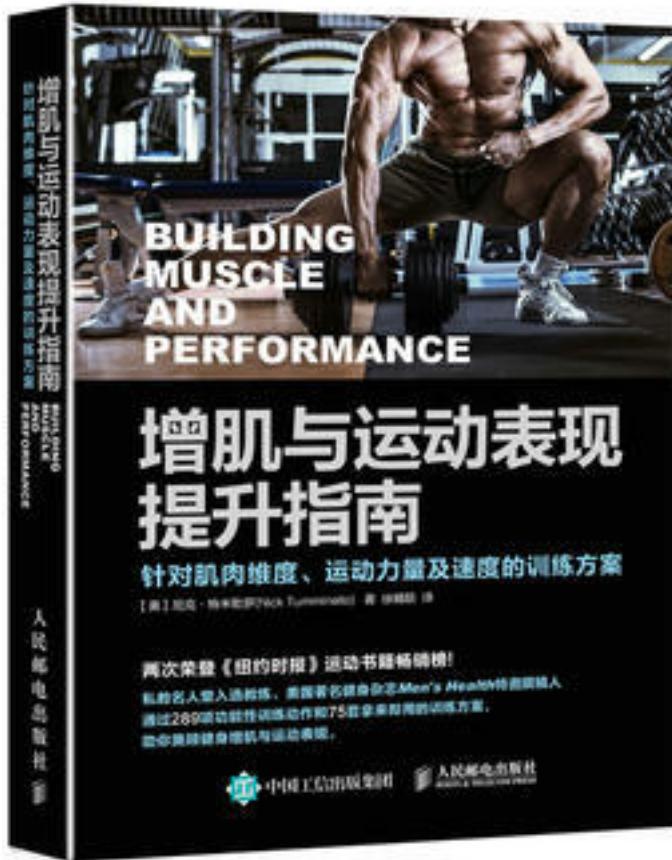


# 增肌与运动表现提升指南：针对肌肉维度、运动力量及速度的训练方案



[增肌与运动表现提升指南：针对肌肉维度、运动力量及速度的训练方案](#) [下载链接1](#)

著者: 【美】尼克特米勒罗Nick Tumminello 著

[增肌与运动表现提升指南：针对肌肉维度、运动力量及速度的训练方案](#) [下载链接1](#)

标签

评论

[增肌与运动表现提升指南：针对肌肉维度、运动力量及速度的训练方案](#) [下载链接1](#)

## 书评

[增肌与运动表现提升指南：针对肌肉维度、运动力量及速度的训练方案](#) [下载链接1](#)