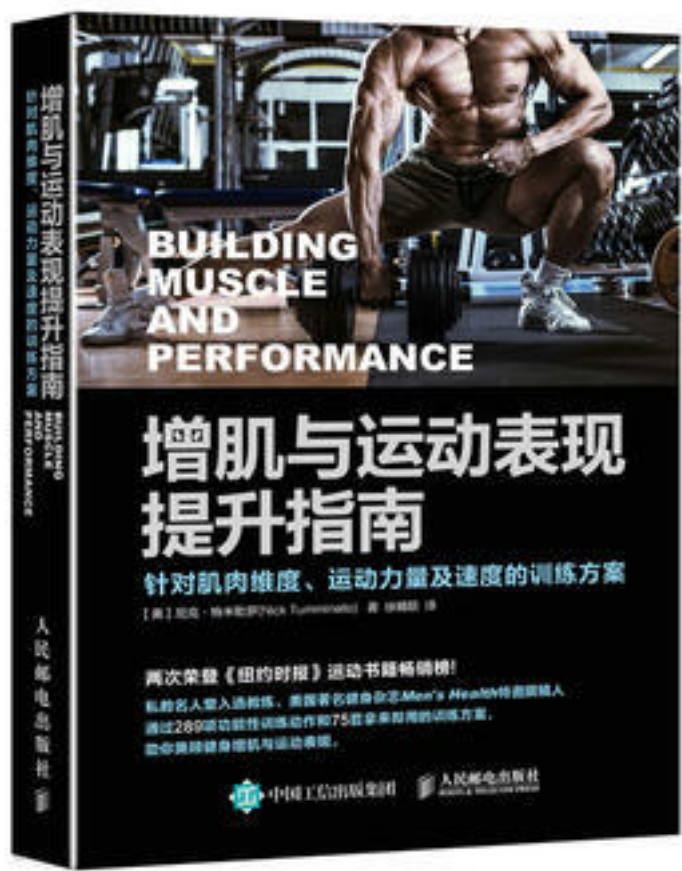


# 增肌与运动表现提升指南：针对肌肉维度、运动力量及速度的训练方案



[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](#)