

谁都能跑完5公里/10公里



[谁都能跑完5公里/10公里 下载链接1](#)

著者:杰夫·盖洛威 (Jeff Galloway)

出版者:中国发展出版社

出版时间:2015-6-1

装帧:平装

isbn:9787517703310

作者介绍:

目录:

[谁都能跑完5公里/10公里 下载链接1](#)

标签

跑步

方法

健身

健跑

计划

杰夫·盖洛威

实用类书籍

评论

有点小用

第一次5km前偶遇到，蛮好。

关于五公里和十公里的跑步训练各种配速和各种目标的使用计划，可以一试

[谁都能跑完5公里/10公里_下载链接1](#)

书评

[谁都能跑完5公里/10公里_下载链接1](#)