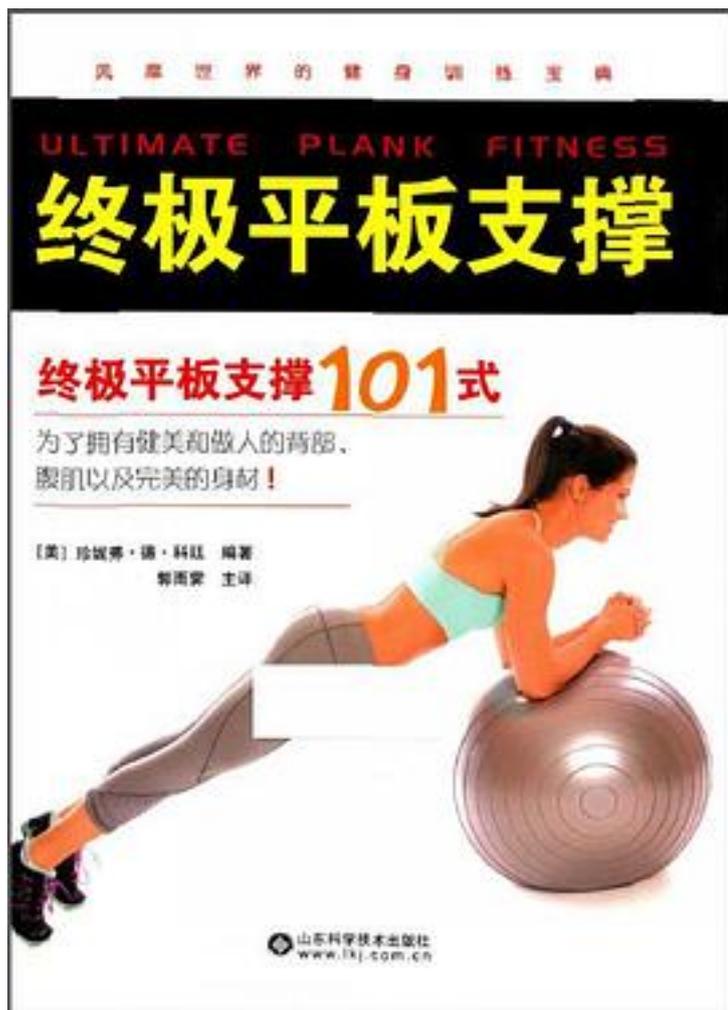


# 终极平板支撑



[终极平板支撑\\_下载链接1](#)

著者:『美』珍妮弗.德.科廷

出版者:山东科学技术出版社

出版时间:2016-1

装帧:平装

isbn:9787533179564

终极平板支撑101式

本书收集了101种不同的平板支撑训练方式

作者介绍:

目录:

[终极平板支撑\\_下载链接1](#)

## 标签

运动科学

平板支撑健身

## 评论

花样繁多，让平板支撑不再单调无聊。

-----  
专注于平板支撑的书，相比其他简单介绍的平板支撑书，这本书算是良心书，网上已经有PDF版本，大家可以去搜索

-----  
[终极平板支撑\\_下载链接1](#)

## 书评

-----  
[终极平板支撑\\_下载链接1](#)