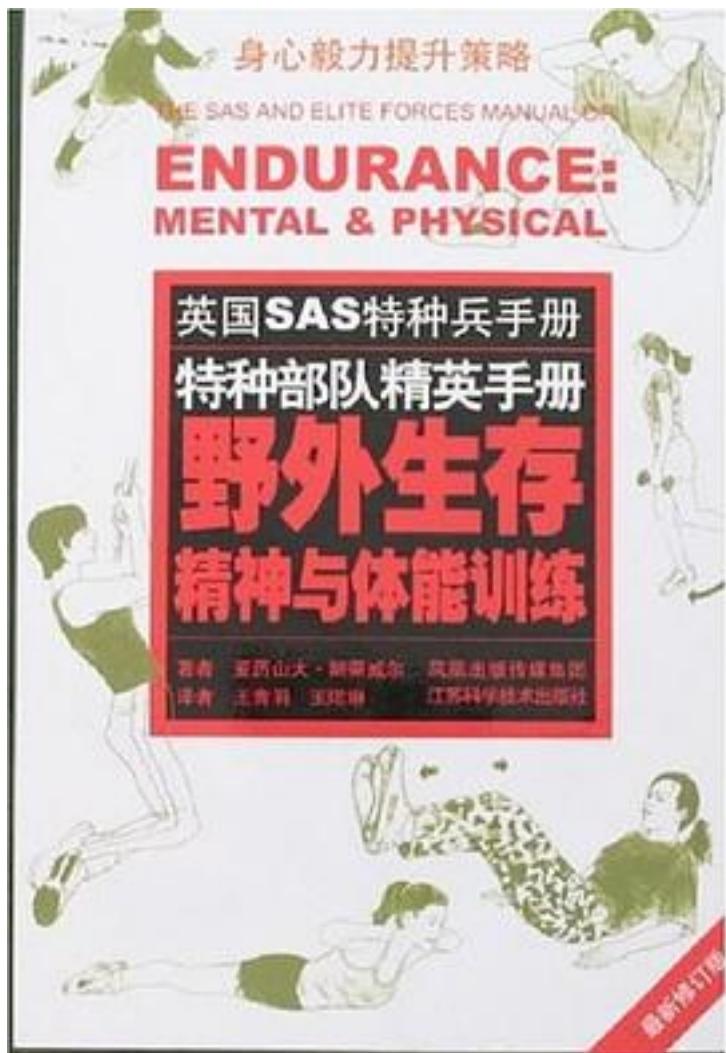


野外生存精神与体能训练



[野外生存精神与体能训练 下载链接1](#)

著者:斯蒂威尔

出版者:江苏科技

出版时间:2008-2

装帧:

isbn:9787534558313

《野外生存精神与体能训练(最新修订版)》推荐的特种部队训练方法可以帮助普通读者达到体能和精神的巅峰状态。只需按照手册里的简明步骤练习，读者可以在几周内增强耐力，进而改善生活质量。因此，不论是从事徒手搏击，还是马拉松跑，亦或只为扩大视野，都可以在《野外生存精神与体能训练(最新修订版)》中找到实用的建议。

作者介绍:

目录:

[野外生存精神与体能训练 下载链接1](#)

标签

野外生存

体能

户外

野外

健康

训练

英国

自然

评论

很有实用价值

感觉一般，讲的比较宏观，没有我想要的东西

[野外生存精神与体能训练 下载链接1](#)

书评

深更半夜，百忙当中结束阅读，精神训练章节朴实无华而充满真理，引用较多至理名言，均以录入读书笔记。体能训练章节比较简单，但也可以作为入门的训练教材。再附一段名言：不善于抵抗的人往往成为受害者。寻找那些好欺负的人：走路时驼背耸肩，看上去像个缩头乌龟.....眼...

[野外生存精神与体能训练 下载链接1](#)