

# 《12周像乔丹一样飞》

## 图书基本信息

书名：《12周像乔丹一样飞》

13位ISBN编号：9787218107060

出版时间：2016-4-1

作者：[美] 蒂姆.S.格罗弗（Tim S. Grover）

页数：272页

译者：易伊

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《12周像乔丹一样飞》

## 内容概要

# 《12周像乔丹一样飞》

## 作者简介

# 《12周像乔丹一样飞》

## 书籍目录

### 第1章

准备起飞

### 第2章

对爆发力永不满足的追求

### 第3章

跳跃攻击：飞翔的公式

### 第4章

野蛮进化训练法则

### 第5章

训练前必读问答

### 第6章

开始训练

阶段1：点火

阶段2：蓄力

阶段3：起飞

### 第7章

管住你的嘴

### 第8章

理疗室：休息、恢复和伤病

### 第9章

90天后不同的你

### 第10章

训练永无止境

精彩试阅

《野蛮进化》节选

致谢

# 《12周像乔丹一样飞》

## 精彩短评

- 1、给职业运动员的方法怎么会给大众出书
- 2、还不知道效果怎么样
- 3、jirdan

# 《12周像乔丹一样飞》

## 精彩书评

1、我是这本书的译者。很好奇是否真有人能够把这套训练完整地练下来。毕竟是给NBA的神兽们准备的。如果有，请一定要晒出自己的经历和成绩。不说了，毕竟翻译的时候试了几个动（zuo）作（si），现在还卧床休息。

# 《12周像乔丹一样飞》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)