

<<神招克敌>>

图书基本信息

书名：<<神招克敌>>

13位ISBN编号：9787810039208

10位ISBN编号：7810039202

出版时间：1996-08

出版时间：北京体育大学出版社

作者：韩建中

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：<http://www.tushu007.com>

<<神招克敌>>

书籍目录

目录

第一章 身体强化训练

第一节 关节灵活性练习

第二节 伸筋拔骨练习

第三节 练势拳法

第二章 实战攻防练习

第一节 人体要害部位简介

第二节 攻防对练31法

第三章 克敌绝技108招

<<神招克敌>>

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:<http://www.tushu007.com>