

Функциональный тренинг □ 6. Комплекс "Лента".

{youtube}b8LEqHyrL3I{/youtube}

Описание:

Подписка на канал: <http://bit.ly/1dpLt7B>

Вконтакте: <http://vk.com/itsaev62> <http://instagram.com/youraiserussia>

Снято в: <http://www.На Луне>) выбросы штанги с седа 55 кг, выбросы гири 24 кг, приседания в рывковом хвате 55 кг, прыжки на тумбу 60 см) 1 круг все по 22 раза, 2 круг все по 16 раз, 3 круг все по 10 раз) 18 59 время! повторите если сможете! желаем удачи !