

Функциональный тренинг □ 9. Комплекс " Новичок " YRR

{youtube}H3ZsTljBwoM{/youtube}

Описание:

Подписка на канал: <http://www.youtube.com/user/youraiser...> Вконтакте:
<http://vk.com/itsaev62> <http://instagram.com/youraiserussia>

взятия на грудь + швунг жимовой 25 -18 - 10 повторов

приседания в рывковом хвате 25 - 18 - 10

прыжки на тумбу 60 см 25 - 18 - 10 Желаю Удачи !