Автор: admin
17.06.2014 14:34 -

# Силовой тренинг: структура тренировки и очередность.

{youtube}xMPoraunkkU{/youtube}
**Описание**:
В данном ролике описывается базовая структура тренировки. Также рассматривается очередность выполняемых упражнений, важность разминки и заминки.

Автор: Дмитрий Головинский
last-man.org
http://vk.com/lastmanstand1ng