

Силовой тренинг

Автор: admin
18.12.2013 13:22 -

Силовой тренинг

{youtube}g9yOLJeKhL4{/youtube}

Описание:

Это силовая часть урока степ-аэробики с упражнениями для всех групп мышц с акцентом на мышцы кора: пресс, косые, спина. Тренировка проходила в ФЦ Позитив Сатайл, г. Верхняя Пышма