Автор: admin
22.11.2013 13:43 -

Функциональный тренинг 9. Комплекс " Новичок " YRR

{youtube}H3ZsTIjBwoM{/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 !