

Силовой тренинг: групповые тренировки Extreme Fitness

{youtube}0jVsLbrGzhg{/youtube}

Описание:

Силовой тренинг - оптимальный вариант для тех, кто хочет улучшить тонус мышц, контуры тела и общую силу и выносливость. Прорабатываются все без исключения группы мышц, очень эффективно прорабатываются "проблемные зоны".

Что потребуется на тренировке? Для какого уровня подготовки она подходит? Как проходит занятие? Смотрите в нашем видео! Больше видеотренировок - на сайте <http://www.extremefitness.ru/video/>