

## Силовой тренинг: структура тренировки и очередность.

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>