

Дмитрий Яшанькин - Функциональный тренинг. Развитие спортивных качеств

{youtube}T8ympKVEGUk{/youtube}

Описание:

Дмитрий Яшанькин - Функциональный тренинг. Развитие спортивных качеств

Один из вариантов функциональной тренировки для развития силы, ловкости, скоростных качеств и выносливости.

Спасибо Александру Тихомирову и его съёмочной группе за качественный видео материал.

Подписывайтесь на канал: www.youtube.com/DYashankin

Instagram: [instagram.com/dmitryyashankin](https://www.instagram.com/dmitryyashankin)

Вконтакте: vk.com/Dmitry.Yashankin

Официальный сайт WWW.YASHANKIN.COM

дмитрий яшанькин, yashankin team, bodybuilding, бодибилдинг, фитнес, бодибилдинг тренировки, тренировка, пресс, тренинг, упражнения, мотивация, motivation, натуральный бодибилдинг, файт база, fightbaza