

Функциональный тренинг □ 1. Комплекс "Ножницы".

Автор: admin
20.01.2014 14:04 -

Функциональный тренинг □ 1. Комплекс "Ножницы".

{youtube}ZAAXcahEgKk{/youtube}

Описание:

Подписка на канал: <http://www.youtube.com/user/youraiser...>

<://instagram.com/youraiserussia>

Друзья, выпускаю пробный выпуск функционального тренинга, если вы хотите быть выносливыми и сильными, занимайтесь тяжелой атлетикой и функциональным тренингом, всем удачи ! Выбросы гирь 10 раз, ножницы прыжки с штангой 10 раз, тяга штанги 95 по 10 раз 3=5 круга