

Функциональный тренинг □ 7. Комплекс " Yougifted".

Автор: admin

23.04.2014 17:21 -

Функциональный тренинг □ 7. Комплекс " Yougifted".

{youtube}PisHvbKAKMk{/youtube}

Описание:

Подписка на канал: <http://bit.ly/1dpLt7B>

Вконтакте: <http://vk.com/itsaev62> <http://instagram.com/youraiserussia>

взятие на грудь 80 кг по 5 раз,приседания на плечах 100 кг по 5 раз,прыжки на тумбу 60 см с блином 10 кг по 10 раз) 5 - 7 раундов) попробуй повторить !