

GRANIT production: жим лежа, силовой тренинг - НАЧАЛО

{youtube}Cg2kN9LzTns{/youtube}

Описание:

ГРУППА VK: vk.com/granit.prod

БАЗА ЗНАНИЙ: last-man.org

Как уже говорилось ранее, весь тренировочный процесс нужно разделять на циклы: скорость, сила, выносливость. И не важно каким силовым спортом вы занимаетесь... жим лежа, силовое троеборье, армрестлинг и тд. В данном видео отчете будет обзреваться то, как нужно выстраивать силовой тренинг. Поверхностно будут рассмотрены принципы и самое главное то, как это делаю я.