

Тренировка с четырехкратным чемпионом Мира по спортивному самбо, профессиональным бойцом смешанных единоборств В.Минаковым
18 августа 2015г.



Построение перед тренировкой



Разминка, упражнение «колесо»



Беговые упражнения