

СЕРГЕЙ КОСЬЯНЕНКО

ДНЕВНИК ГИРЕВИКА

ДЛЯ УЧЁТА ТРЕНИРОВОЧНЫХ
НАГРУЗОК



Сергей Косьяненко
Дневник гиревика. Для учёта
тренировочных нагрузок

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=29803689

ISBN 9785449042071

Аннотация

Если вы надеетесь, что-то узнать из этой книги, то не тратьте времени зря. Эта публикация для тех, кому лень расчерчивать тетради для личного дневника. Используя многолетний опыт, постарался учесть всё, что необходимо гиревнику знать о своих тренировках. Приобретя этот дневник, вам больше не придётся тратить время на нудную работу чертёжника. В PDF формате его можно использовать на электронных устройствах.

Дневник гиревика Для учёта тренировочных нагрузок

Сергей Косьяненко

«Разве не знаете, что участвующие в забеге бегут все, но только один получает награду? Бегите же так, чтобы получить её»

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.