



Przygotowania i start na Mistrzostwach Europy Masters w Podnoszeniu Ciężarów 2021 w Holandii

Jak to się zaczęło? Moja pasja do podnoszenia ciężarów, zaczęła się od CrossFitu. Wraz z upływem czasu, moje programowanie treningowe zaczęło opierać się w coraz większym stopniu na podnoszeniu ciężarów. W mojej głowie pojawiały...

Zeskanuj kod qr aparatem telefonu lub wejdź pod adres

<https://zrzutka.pl/nbk3fm>

