

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное
образовательное учреждение высшего образования
САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
АЭРОКОСМИЧЕСКОГО ПРИBORОСТРОЕНИЯ

РАЗВИТИЕ МЫШЕЧНОЙ МАССЫ ТЕЛА СРЕДСТВАМИ СИЛОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ

Практические рекомендации