

**Открытый Всероссийский национальный чемпионат
GPC/AWPC 2010 Народный жим**

Курск 11.12.2010

56 кг						
1	Малецкая Светлана	04.06.1983	Ставропольский	55,70	30	32 раза
75 кг						
1	Ивин Владимир	25.03.1980	Вологодская	72,15	72,5	25 раз
110 кг						
1	Паншин Эдуард	02.08.1970	Вологодская	107,2	107,5	17 раз

<http://anabolicam.net> Методика тренировок в жиме лёжа и пауэрлифтинге