

**Челябинск, 4.09.11, ПКиО им. Гагарина,
Турнир по "Народному жиму"**

№ пп	Участники	Собственный вес	Вес на штанге, кг	Кол-во подъёмов
Женщины				
1	Май Марина	60.0	50	21
2	Иванова Анна	67.0	57,5	15
3	Кружкова Ольга	59.0	50	14
Мужчины				
1	Шевяков Павел	111,6	112,5	34
2	Новокрещенов Владислав	90.0	90	30
3	Тиньгае Евгений	87,9	90	27

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