

отделение кёкусинкай каратэ - педагоги доп.образования Долгополова Ж.Г. и Долгополова О.Г.  
тренировка 11 апреля 2020 для спортсменов сборной группы (группа 1,2 и 4) и старшей группы (группа 3).

vk.com/club73085309

#лучшедома

СБОРНАЯ И СТАРШАЯ ГРУППЫ. ТРЕНИРОВКА НА 11 АПРЕЛЯ СУББОТА. ДЕЛАЕМ ТАБАТА 4 КОМПЛЕКСА, КАЖДЫЙ КОМПЛЕКС ДЕЛАЕМ ПО 2 РАЗА, ОТДЫХ МЕЖДУ КОМПЛЕКСАМИ 4 МИНУТЫ.  
<https://www.youtube.com/watch?v=A8FhYFw5RAg>  
<https://www.youtube.com/watch?v=GRJQZxHrtb8>  
<https://www.youtube.com/watch?v=PhVIFo6aAU8>  
<https://www.youtube.com/watch?v=qhhfalmu4fk>

YouTube · 4:27

ТАБАТА 4:28

4:35

4:19

УТС под руководством ... 64

Катана - чёрные пояса... 36

Видео 56 ред.

Сэйентин

Показать все

Введите здесь текст для поиска

19:32 10.04.2020