

отделение кёкусинкай каратэ - педагоги доп.образования Долгополова Ж.Г. и Долгополова О.Г.
тренировка 15 апреля 2020 для спортсменов сборной группы (группа1,2 и 4) и старшей группы
(группа 3).

Сегежский клуб Кёкусинкай каратэ

Рамблер/новости, почта и поиск

vk.com/club73085309

#лучшедома

Поиск

Оксана

35 секунд назад

ТРЕНИРОВКА ДЛЯ СБОРНОЙ И СТАРШЕЙ ГРУПП НА 15 АПРЕЛЯ СРЕДА:
РАЗМИНКА - ВИДЕО РАЗМИНКА. - ПОВТОРИТЬ ЗАДАНИЕ НА ВИДЕО 2 РАЗА.
ДАЛЕЕ РАЗМИНАЕМ ТЕЛО - ВИДЕО 2.
ПОСЛЕ ОТРАБАТЫВАЕМ БОЙ С ТЕНЬЮ - ПИРАМИДА. ПРИГОТОВИТЬ
СЕКУНДОМЕР. ПИРАМИДУ СДЕЛАТЬ ДВА РАЗА, МЕЖДУ ПОДХОДАМИ ОТДЫХ 4
МИНУТЫ.
ЗАТЕМ ОФП: КОРОТКИЕ ОТЖИМАНИЯ - 70РАЗ; КОРОТКИЙ ПРЕСС - 120 РАЗ;
ПРИСЕДАНИЯ В КИБА-ДАТИ 50 РАЗ, И ПЛАНКА 2 МИНУТЫ.

РАЗМИНКА 0:50

ТЕНЬЮ ПИРАМИДА 3:14

Жизнь клуба 222

УТС под руководством ... 64

Видео 61 ред.

сайха 0:59

янцу 1:18

Контакты 3 ред.

Жанна Долгополова
Администратор

67

https://vk.com/video-73085309_456239105?list=ad68ef0c00d6d62183

Введите здесь текст для поиска

16:00
14.04.2020