

отделение кёкусинкай каратэ - педагоги доп.образования Долгополова Ж.Г. и Долгополова О.Г.
тренировка 18 апреля 2020 для спортсменов сборной группы (группа 1,2 и 4) и старшей группы (группа 3).

Сегежский клуб Кёкусинкай каратэ

vk.com/club73085309

#лучшедома

Поиск

4 минуты назад

ТРЕНИРОВКА НА СУББОТУ 18 АПРЕЛЯ ДЛЯ СБОРНОЙ И СТАРШЕЙ ГРУПП.
РАЗМИНКА - ВИДЕО РАЗМИНКА С ПОЯСОМ.
ДАЛЕЕ ДЕЛАЕМ ТРИ КОМПЛЕКСА ПО 8 УПРАЖНЕНИЙ, КАЖДОЕ УПРАЖНЕНИЕ ДЕЛАЕМ 45 СЕКУНД И 15 СЕКУНД ОТДЫХ И ТАК ДАЛЕЕ ДО САМОГО КОНЦА.
КАЖДЫЙ КОМПЛЕКС СДЕЛАТЬ 1 РАЗ.
МЕЖДУ КОМПЛЕКСАМИ ОТДЫХ 8 МИНУТ.

1:39

1:50

1:40

2:12

Катана - чёрные пояса. ... 36

УТС под руководством ... 64

Видео 76 ред.

РАЗМИНКА С ПОЯСОМ

1:39

1:47

https://vk.com/video-73085309_456239120?list=2275a52acb450fd4af

Введите здесь текст для поиска

17:10 17.04.2020