

отделение кёкусинкай каратэ - педагоги доп.образования Долгополова Ж.Г. и Долгополова О.Г.  
тренировка 22 апреля 2020 для спортсменов сборной группы (группа1,2 и 4) и старшей группы (группа 3).

vk.com/club73085309

#лучшедома

Поиск

Оксана

Блог Разработчикам  
Реклама Ещё

Наверх

ТРЕНИРОВКА НА СРЕДУ 22 АПРЕЛЯ ДЛЯ СБОРНОЙ И СТАРШЕЙ ГРУППЫ  
ДЛЯ ТРЕНИРОВКИ НУЖЕН СЕКУНДОМЕР, ЕСЛИ ЕСТЬ ЛАПЫ ИЛИ ПОДУШКА, ЛИБО  
МЕШОК. ЕСЛИ НИЧЕГО НЕТ - ВСЕ ОТРАБАТЫВАЕМ ПО ВОЗДУХУ (БОЙ С ТЕНЬЮ)  
РАЗМИНКА - ВИДЕО РАЗМИНКА.  
ПОСЛЕ РАЗМИНКИ ОТРАБАТЫВАЕМ УДАРЫ РУКАМИ И НОГАМИ ОТ 1 ДО 5  
ПОВТОРЕНИЙ. РАБОТАЕМ 3 МИНУТЫ - МЕЖДУ ПОДХОДАМИ  
2 МИНУТЫ ОТДЫХ. (ВИДЕО РАБОТА РУК И НОГ)  
ДАЛЕЕ ОТРАБАТЫВАЕМ ОФП - ВИДЕО ОФП.

0:50

4:20

6:34

3:02

Катана - чёрные пояса... 36

Жизнь клуба 222

Видео 79 ред.

6:34

руки и ноги от 1 до 5

6:09

Введите здесь текст для поиска

18:34  
21.04.2020