

отделение кёкусинкай каратэ - педагоги доп.образования Долгополова Ж.Г. и Долгополова О.Г.
тренировка 24 апреля 2020 для спортсменов сборной группы (группа1,2 и 4) и старшей группы (группа 3).

Сегежский клуб Кёкусинкай каратэ
4 минуты назад

ТРЕНИРОВКА ДЛЯ СТАРШЕЙ И СБОРНОЙ ГРУПП НА ПЯТНИЦУ 24 АПРЕЛЯ.
ДЛЯ ТРЕНИРОВКИ НУЖНО - СЕКУНДОМЕР, ДВА ПОЯСА (ИЛИ ДВЕ ОДИНАКОВОЙ ДЛИНЫ ВЕРЕВКИ, ЛИБО НАРИСОВАТЬ ПОЛОСЫ МАЛЯРНЫМ СКОТЧЕМ), ГИМНАСТИЧЕСКАЯ РЕЗИНА (ЕСЛИ ЕСТЬ)
НА ЭТОЙ ТРЕНИРОВКЕ ВЫПОЛНЯЕМ УПРАЖНЕНИЯ НА КООРДИНАЦИЮ И ЛОВКОСТЬ.
ОТРАБАТЫВАЕМ КАЖДОЕ ЗАДАНИЕ ПО 2 МИНУТЫ (КРОМЕ ОДНОГО - ГДЕ ДЕЛАЕМ ПРИСЕД ЭТО ЗАДАНИЕ ДЕЛАЕМ 1 МИНУТУ) - ВИДЕО
КАРДИОТРЕНИРОВКА С ПОЯСОМ
ПОСЛЕ КАРДИОТРЕНИРОВКИ СМОТРИМ ВИДЕО МАХОВЫЕ С ГИМНАСТИЧЕСКОЙ РЕЗИНОЙ - КАЖДОЕ ЗАДАНИЕ СДЕЛАТЬ ПО 10 РАЗ КАЖДОЙ НОГОЙ.
ОФП СО СТУЛОМ.

КАРДИОТРЕНИРОВКА С ПЯСОМ

маховые с гимнастической резиной 1:26

НАРАБОТКА 4 БЛОКА ОДНОЙ РУКОЙ 1:09

Контакты 3

- Жанна Долгополова
Администратор
- Анатолий Криводедов
Редактор
- Оксана Долгополова
Администратор 2

Введите здесь текст для поиска

21:01
23.04.2020