

отделение кёкусинкай каратэ - педагоги доп.образования Долгополова Ж.Г. и Долгополова О.Г.  
тренировка 29 апреля 2020 для спортсменов сборной группы (группа 1,2 и 4) и старшей группы (группа 3).

vk.com/club73085309

#лучшедома

Поиск

Оксана

В интернет-магазине спортивного питания ... sportivnoepitanie.ru

Фотоальбомы 3

УТС под руководством ... 64

Катана - чёрные пояса. ... 36

Видео 92 ред.

5:41

Сегежский клуб Кёкусинкай каратэ  
34 секунды назад

ТРЕНИРОВКА НА СРЕДУ 29 АПРЕЛЯ ДЛЯ СБОРНОЙ И СТАРШЕЙ ГРУПП.

РАЗМИНКА С ПОЯСОМ - ВИДЕО РАЗМИНКА С ПОЯСОМ, И РАЗМИНКА 5

ДАЛЕЕ ГОТОВИМ СЕКУНДОМЕР, У КОГО ЕСТЬ - ЛАПЫ ЛИБО МАКИВАРА ИЛИ БОКСЕРСКИЙ МЕШОК. У КОГО НИЧЕГО НЕТ ОТРАБАТЫВАЕМ ВСЕ ЗАДАНИЯ ПО ВОЗДУХУ - БОЙ С ТЕНЬЮ.

ОТРАБАТЫВАЕМ УДАРЫ НОГАМИ С ЛЕВОСТОРОННЕЙ И С ПРАВОСТОРОННЕЙ СТОЙКИ - ВИДЕО УДАРЫ НОГАМИ С ЛЕВОЙ И С ПРАВОЙ СТОЙКИ. (РАБОТАЕМ 2 МИНУТЫ И МЕЖДУ ЗАДАНИЯМИ 1 МИНУТА ОТДЫХ).

ОФП - ВИДЕО 10 ПО 10 (ДЕЛАЕМ 10 УПРАЖНЕНИЙ ПО 10 РАЗ - ТАКИХ ДВА КРУГА) ВИДЕО СНЯТО ПОЛНОСТЬЮ ВСЕ ЗАДАНИЕ ОТ И ДО. ВНИМАТЕЛЬНО СЛУШАЕМ И СМОТРИМ.

И НАПОСЛЕДОК РАСТЯЖКА - ВИДЕО РАСТЯЖКА.

ppPuKk41tyA.jpg pmAj33P5vYo.jpg OAO15-1r-os.jpg

Введите здесь текст для поиска

15:53 28.04.2020

Наверх

Блог Разработчикам  
Реклама Ещё

**БОКСЕРСКИЙ МЕШОК. У КОГО НИЧЕГО НЕТ ОТРАБАТЫВАЕМ ВСЕ ЗАДАНИЯ ПО ВОЗДУХУ - БОЙ С ТЕНЬЮ.**

ОТРАБАТЫВАЕМ УДАРЫ НОГАМИ С ЛЕВОСТОРОННЕЙ И С ПРАВОСТОРОННЕЙ СТОЙКИ - ВИДЕО УДАРЫ НОГАМИ С ЛЕВОЙ И С ПРАВОЙ СТОЙКИ. (РАБОТАЕМ 2 МИНУТЫ И МЕЖДУ ЗАДАНИЯМИ 1 МИНУТА ОТДЫХ).

ОФП - ВИДЕО 10 ПО 10 (ДЕЛАЕМ 10 УПРАЖНЕНИЙ ПО 10 РАЗ - ТАКИХ ДВА КРУГА) ВИДЕО СНЯТО ПОЛНОСТЬЮ ВСЕ ЗАДАНИЕ ОТ И ДО. ВНИМАТЕЛЬНО СЛУШАЕМ И СМОТРИМ.

И НАПОСЛЕДОК РАСТЯЖКА - ВИДЕО РАСТЯЖКА.



https://vk.com/video-73085309\_456239055?list=14bb05fd0d206f90aa

УТС под руководством ... 64

Катана - чёрные пояса ... 36

Видео 92 ред.

УДАРЫ НОГАМИ С ЛЕВОЙ И С ПРАВОЙ СТОЙКИ

10 ПО 10

60