

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

The screenshot shows a VK social media page for the "Сеgezский клуб Кёкусинкай каратэ". The main post is a video titled "ТРЕНИРОВКА НА СУББОТУ 02 МАЯ ДЛЯ СБОРНОЙ И СТАРШЕЙ ГРУПП:" with a duration of 1:20. The text of the post describes a warm-up routine: "РАЗМИНКА - ВИДЕО РАЗМИНКА 1 И 2", followed by exercises with a gymnastic mat: "БЕРЕМ ГИМНАСТИЧЕСКУЮ РЕЗИНКУ (У КОГО ЕСТЬ), У КОГО НЕТ ОТРАБАТЫВАЕТЕ ВСЕ ТОЖЕ САМОЕ, НО БЕЗ РЕЗИНЫ. КАЖДОЕ ЗАДАНИЕ РАБОТАЕМ 2 МИНУТЫ, ПОСЛЕ 1 МИНУТА ОТДЫХ И ТАК ДАЛЕЕ. - ВИДЕО ГИМНАСТИЧЕСКАЯ РЕЗИНА ДАЛЕЕ ОФП СО СТУЛОМ - СМОТРИМ ВИДЕО." Below the main video are three smaller video thumbnails with durations of 4:20, 6:15, and 1:47. To the right of the post are sections for "Фотоальбомы 3" (including "Жизнь клуба" with 222 photos and "Катана - чёрные пояса. ..." with 36 photos) and "Видео 93" (including "Гимнастическая резина" with 6:15 duration). The bottom of the image shows a Windows taskbar with the search bar containing "Введите здесь текст для поиска" and the system tray showing the date "01.05.2020" and time "17:52".