

отделение кёкусинкай каратэ - педагоги доп.образования Долгополова Ж.Г. и Долгополова О.Г.  
тренировка 8 МАЯ 2020 для спортсменов сборной группы (группа 1,2 и 4) и старшей группы (группа 3).

vk.com/club73085309

#лучшедома

Поиск

Оксана

Наверх

Сегежский клуб Кёкусинкай каратэ  
минуту назад

ТРЕНИРОВКА НА ПЯТНИЦУ 08 МАЯ ДЛЯ СБОРНОЙ И СТАРШЕЙ ГРУПП:  
ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА - ВИДЕО ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА.  
ПОСЛЕ ЗАНИМАЕМСЯ РАСТЯЖКОЙ.

СДЕЛАТЬ 2 КРУГА  
КАЖДОЕ УПРАЖНЕНИЕ  
ВЫПОЛНИМ  
2 МИНУТЫ, МЕЖДУ  
УПРАЖНЕНИЯМИ  
ОТДЫХ 30 СЕКУНД  
4:55

7:48

Жизнь клуба 222

Катана - чёрные пояса... 36

Видео 95 ред.

функциональная тренировка

Сегежские  
росомахи  
тренируются  
дома  
с 27.04.20 -  
03.05.20  
5:43

Пятая неделя тренировок

Контакты 3 ред.

Жанна Долгополова

Введите здесь текст для поиска

19:34  
07.05.2020