

отделение кёкусинкай каратэ - педагоги доп.образования Долгополова Ж.Г. и Долгополова О.Г.  
тренировка 15 МАЯ 2020 для спортсменов сборной группы (группа 1,2 и 4) и старшей группы  
(группа 3).

Сегежский клуб Кёкусинкай каратэ

vk.com/club73085309

#лучшедома

Поиск

Оксана

36 секунд назад

ТРЕНИРОВКА НА ПЯТНИЦУ 15 МАЯ ДЛЯ СТАРШЕЙ И СБОРНОЙ ГРУПП:  
РАЗМИНКА - ВИДЕО РАЗМИНКА 1 И 2.  
ДАЛЕЕ ВИДЕО - ФИЗПОДГОТОВКА БОЙЦА УДАРНИКА. СДЕЛАТЬ КОМПЛЕКС 3  
РАЗА, МЕЖДУ ПОДХОДАМИ ОТДЫХ 3 МИНУТЫ. ПЕРЕД НАЧАЛОМ РАБОТЫ  
ВНИМАТЕЛЬНО ПОСМОТРЕТЬ ВСЕ ВИДЕО, ВЫПИСАТЬ ВСЕ 10-ТЬ УПРАЖНЕНИЙ.  
КАЖДОЕ УПРАЖНЕНИЕ ВЫПОЛНЯЕТСЯ ПО 30 СЕКУНД БЕЗ ОТДЫХА, ОБЩЕЕ  
ВРЕМЯ КОМПЛЕКСА 5 МИНУТ. ЕСЛИ ЕСТЬ ВОЗМОЖНОСТЬ КОМУ-ТО ЗАСЕКАТЬ  
ВРЕМЯ И ПОДСКАЗЫВАТЬ СЛЕДУЮЩЕЕ ЗАДАНИЕ, БЫЛО БЫ ЗАМЕЧАТЕЛЬНО.  
ПРОСИТЕ ПОМОЩЬ У СВОИХ РОДИТЕЛЕЙ ИЛИ БРАТЬЕВ И СЕСТЕР, ОНИ ВАМ НЕ  
ОТКАЖУТ.  
ПОСЛЕ ДЕЛАЕМ КОМПЛЕКС 10 ПО 10. - 2 КРУГА.

1:20

4:20 3:37 4:19

Жизнь клуба 222

УТС под руководством ... 64

Видео 96 ред.

Сегежские Шестая неделя домашних тренировок 6:17

Шестая неделя тренировок

функциональная тренировка 4:55

Контракты 3 ред.

Жанна Долгополова Администратор 50

Введите здесь текст для поиска

18:18 14.05.2020