

отделение кёкусинкай каратэ - педагоги доп.образования Долгополова Ж.Г. и Долгополова О.Г.
тренировка 16 МАЯ 2020 для спортсменов сборной группы (группа 1,2 и 4) и старшей группы
(группа 3).

The screenshot shows a web browser window displaying a VK social media page. The browser's address bar shows the URL vk.com/club73085309. The page header includes the group name "#лучшедома" and a search bar. The main content area features a post from the "Сегежский клуб Кёкусинкай каратэ" group, posted "минуту назад". The post text is as follows:

ТРЕНИРОВКА НА СУББОТУ 16 МАЯ ДЛЯ СБОРНОЙ И СТАРШЕЙ ГРУПП:
ВЫХОДИМ НА СТАДИОН - БЕГ (СПОКОЙНЫЙ ТЕМП) 30 МИНУТ.
ПОСЛЕ БЕГА ОТДЫХАЕМ 5-7 МИНУТ.
ОТРАБОТАТЬ БОЙ С ТЕНЬЮ 5 ПОДХОДОВ ПО 2 МИНУТЫ, ОТДЫХ МЕЖДУ ЗАХОДАМИ 30 СЕКУНД.
ОФП - ОТЖИМАНИЯ: 20 ПОЛНЫХ, 20 КОРОТКИХ, 20 ПОЛНЫХ, 20 КОРОТКИХ.
МАХОВЫЕ - МАЭ, СОТО, УЧИ И ЁКО -КЭАГЭ ПО 10 РАЗ КАЖДОЙ НОГОЙ.
ПРИСЕДАНИЯ В КИБА-ДАТИ (НОГИ ДВЕ ШИРИНЫ ПЛЕЧ) - 50 РАЗ.

The right sidebar contains several advertisements, including "KYOKUSHINKAI KARATE", "KENROSPORT", "Фабрика спортивных товаров Спарта Спорт", and "Изотоник". Below the ads is a "Фотоальбомы" section with a thumbnail for "Катана - чёрные пояса... 36". The bottom of the image shows the Windows taskbar with the search bar containing "Введите здесь текст для поиска" and the system tray displaying the date "15.05.2020" and time "18:39".