

отделение кёкусинкай каратэ - педагоги доп.образования Долгополова Ж.Г. и Долгополова О.Г.  
тренировка 18 МАЯ 2020 для спортсменов сборной группы (группа 1,2 и 4) и старшей группы (группа 3).

Сегежский клуб Кёкусинкай каратэ

бытовая химия

vk.com/club73085309

#лучшедома

Поиск

Оксана

Сегежский клуб Кёкусинкай каратэ  
две минуты назад

ТРЕНИРОВКА НА ПОНЕДЕЛЬНИК 18 МАЯ ДЛЯ СБОРНОЙ ГРУППЫ:  
РАЗМИНКА - РАЗМИНКА РУКАМИ И РАЗМИНКА НОГАМИ ПО 5 РАЗ.

СПОРТСМЕНЫ 4 КЮ - ОТРАБАТЫВАЕМ КИХОН И РАЗБОР КИХОНА НА 4 И 3 КЮ.  
СДЕЛАТЬ КИХОН И РАЗБОР КИХОНА ПО 10 РАЗ.

СПОРТСМЕНЫ 3 КЮ - ОТРАБАТЫВАЕМ КИХОН И РАЗБОР КИХОНА НА 3 И 2 КЮ.  
СДЕЛАТЬ КИХОН И РАЗБОР КИХОНА ПО 10 РАЗ.

СПОРТСМЕНЫ 2 КЮ - ОТРАБАТЫВАЕМ КИХОН И РАЗБОР КИХОНА НА 2 И 1 КЮ.  
СДЕЛАТЬ КИХОН И РАЗБОР КИХОНА ПО 10 РАЗ.

ДАЛЕЕ ДЛЯ ВСЕХ - ВИДЕО ТРАБОТКА МАЭ-ГЭРИ И ЁКО-ГЭРИ.  
ОФП - ВИДЕО ОФП.

0:47 0:55 2:27 1:55 1:54 1:52 3:35

Оксана Наталья Мурад  
Сергей Александр Павел

Участники 249

Ссылки 9 ред.

Фабрика спортивных товаров | Leosport  
3 836 участников

КЮКУШИНКАЙ КАРАТЕ  
Спортивная команда

KENROSPORT

https://vk.com/video-73085309\_456239061?list=0d3a51e89dba09774e

Введите здесь текст для поиска

17:55  
17.05.2020

Наверх

ТРЕНИРОВКА НА ПОНЕДЕЛЬНИК 18 МАЯ ДЛЯ СБОРНОЙ ГРУППЫ:  
 РАЗМИНКА - РАЗМИНКА РУКАМИ И РАЗМИНКА НОГАМИ ПО 5 РАЗ.

СПОРТСМЕНЫ 8 КЮ - ОТРАБАТЫВАЕМ КИХОН И РАЗБОР КИХОНа НА 8 И 7 КЮ.  
 СДЕЛАТЬ КИХОН И РАЗБОР КИХОНа ПО 10 РАЗ.

СПОРТСМЕНЫ 7 КЮ - ОТРАБАТЫВАЕМ КИХОН И РАЗБОР КИХОНа НА 7 И 6 КЮ.  
 СДЕЛАТЬ КИХОН И РАЗБОР КИХОНа ПО 10 РАЗ.

СПОРТСМЕНЫ 6 КЮ - ОТРАБАТЫВАЕМ КИХОН И РАЗБОР КИХОНа НА 6 И 5 КЮ.  
 СДЕЛАТЬ КИХОН И РАЗБОР КИХОНа ПО 10 РАЗ.

СПОРТСМЕНЫ 5 КЮ - ОТРАБАТЫВАЕМ КИХОН И РАЗБОР КИХОНа НА 5 И 4 КЮ.  
 СДЕЛАТЬ КИХОН И РАЗБОР КИХОНа ПО 10 РАЗ.

ДАЛЕЕ ДЛЯ ВСЕХ - ВИДЕО ТРАБОТКА МАЭ-ГЭРИ И ЁКО-ГЭРИ.  
 ОФП - ВИДЕО ОФП.



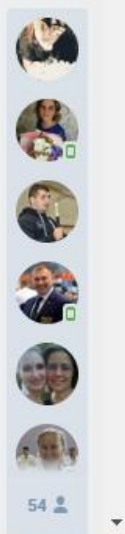
https://vk.com/video-73085309\_456239112?list=ae3ddbbedd04581e42

спортивного питани ...  
sportivnoepitanie.ru

Фотоальбомы 3



Видео 98 ред.



Наверх



Сегежский клуб Кёкусинкай каратэ  
11 минут назад

ТРЕНИРОВКА НА ПОНЕДЕЛЬНИК 18 МАЯ ДЛЯ СТАРШЕЙ ГРУППЫ:  
РАЗМИНКА - ВИДЕО РАЗМИНКА С ПОЯСОМ И ВИДЕО РАЗМИНКА 5

СПОРТСМЕНЫ 10 КЮ - ОТРАБАТЫВАЕМ КИХОН И РАЗБОР КИХОНА НА 10 И 9 КЮ - СДЕЛАТЬ КАЖДЫЙ КИХОН ПО 10 РАЗ И РАЗБОР КИХОНА ПО 10 РАЗ. ДАЛЕЕ НАРАБОТКА БЛОКОВ И УДАРОВ НОГАМИ НА 9 КЮ - СДЕЛАТЬ ПО 5 ПРОХОДОВ НА КАЖДЫЙ БЛОК. УДАР МАЭ-ГЭРИ ИЗ ФУДО-ДАТИ КАЖДОЙ НОГОЙ ПО 20 РАЗ И В ПЕРЕДВИЖЕНИИ КАЖДОЙ НОГОЙ ПО 10 РАЗ. (ВИДЕО НАРАБОТКА БЛОКОВ И УДАРОВ НОГАМИ НА 9 КЮ)  
ДАЛЕЕ - ВИДЕО НАРАБОТКА 4-Х БЛОКОВ - СДЕЛАТЬ 10 ПРОХОД.

СПОРТСМЕНЫ 9 КЮ - ОТРАБАТЫВАЕМ КИХОН И РАЗБОР КИХОНА НА 9 И 8 КЮ - СДЕЛАТЬ КАЖДЫЙ КИХОН ПО 10 РАЗ И РАЗБОР КИХОНА ПО 10 РАЗ. ДАЛЕЕ НАРАБОТКА УДАРОВ И БЛОКОВ НА 8 КЮ - СДЕЛАТЬ ПО 10 ПРОХОДОВ НА УДАРЫ РУКАМИ И ПО 10 ПРОХОДОВ НА КАЖДЫЙ БЛОК. (ВИДЕО НАРАБОТКА УДАРОВ И БЛОКОВ НА 8 КЮ)  
ДАЛЕЕ - ВИДЕО НАРАБОТКА 4-Х БЛОКОВ - СДЕЛАТЬ 10 ПРОХОД.

СПОРТСМЕНЫ 8 КЮ - ОТРАБАТЫВАЕМ КИХОН И РАЗБОР КИХОНА НА 8 И 7 КЮ - СДЕЛАТЬ КАЖДЫЙ КИХОН ПО 10 РАЗ И РАЗБОР КИХОНА ПО 10 РАЗ. ДАЛЕЕ НАРАБОТКА УДАРОВ И БЛОКОВ НА 7 КЮ - СДЕЛАТЬ ПО 10 ПРОХОДОВ НА УДАРЫ РУКАМИ И ПО 10 ПРОХОДОВ НА КАЖДЫЙ БЛОК. (ВИДЕО НАРАБОТКА УДАРОВ И БЛОКОВ НА 7 КЮ)  
ДАЛЕЕ - ВИДЕО НАРАБОТКА 4-Х БЛОКОВ - СДЕЛАТЬ 10 ПРОХОД.



Видео 98 ред.



Седьмая неделя тренировок



физподготовка бойца ударника

Контакты 3 ред.



Жанна Долгополова  
Администратор



Анатолий Криводедов



54

Наверх

СПОРТСМЕНЫ 9 КЮ - ОТРАБАТЫВАЕМ КИХОН И РАЗБОР КИХОНА НА 9 И 8 КЮ - СДЕЛАТЬ КАЖДЫЙ КИХОН ПО 10 РАЗ И РАЗБОР КИХОНА ПО 10 РАЗ. ДАЛЕЕ НАРАБОТКА УДАРОВ И БЛОКОВ НА 8 КЮ - СДЕЛАТЬ ПО 10 ПРОХОДОВ НА УДАРЫ РУКАМИ И ПО 10 ПРОХОДОВ НА КАЖДЫЙ БЛОК. (ВИДЕО НАРАБОТКА УДАРОВ И БЛОКОВ НА 8 КЮ)  
ДАЛЕЕ - ВИДЕО НАРАБОТКА 4-Х БЛОКОВ - СДЕЛАТЬ 10 ПРОХОД.

СПОРТСМЕНЫ 8 КЮ - ОТРАБАТЫВАЕМ КИХОН И РАЗБОР КИХОНА НА 8 И 7 КЮ - СДЕЛАТЬ КАЖДЫЙ КИХОН ПО 10 РАЗ И РАЗБОР КИХОНА ПО 10 РАЗ. ДАЛЕЕ НАРАБОТКА УДАРОВ И БЛОКОВ НА 7 КЮ - СДЕЛАТЬ ПО 10 ПРОХОДОВ НА УДАРЫ РУКАМИ И ПО 10 ПРОХОДОВ НА КАЖДЫЙ БЛОК. (ВИДЕО НАРАБОТКА УДАРОВ И БЛОКОВ НА 7 КЮ)  
ДАЛЕЕ - ВИДЕО НАРАБОТКА 4-Х БЛОКОВ - СДЕЛАТЬ 10 ПРОХОД.



https://vk.com/video-73085309\_456239055?list=d61128c46d6a927690



Видео 98 ред.



Седьмая неделя тренировок



физподготовка бойца ударника

Контакты 3 ред.

- Жанна Долгополова Администратор
- Анатолий Криводедов

