

отделение кёкусинкай каратэ - педагоги доп.образования Долгополова Ж.Г. и Долгополова О.Г.
тренировка 20 МАЯ 2020 для спортсменов сборной группы (группа 1,2 и 4) и старшей группы (группа 3).

Сегежский клуб Кёкусинкай каратэ | Визуальные закладки

vk.com/club73085309

#лучшедома

Поиск

Оксана

Наверх

- Коронавирус
- Афиша VK Fest
- Мои Гости 1
- Сюрприз На Стену

Блог Разработчикам
Реклама Ещё

42 секунды назад

ТРЕНИРОВКА НА СРЕДУ 20 МАЯ ДЛЯ СТАРШЕЙ И СБОРНОЙ ГРУПП:

ДЛЯ ТРЕНИРОВКИ НУЖНО ПРИГОТОВИТЬ- СЕКУНДОМЕР, УТЯЖЕЛИТЕЛИ, РЕЗИНА НА НОГИ И ЕСЛИ ЕСТЬ ЛАПЫ ИЛИ МЕШОК, ЛИБО МАКИВАРА. У КОГО ВОООЩЕ НИЧЕГО НЕТ ИЗ ВЫШЕ ПЕРЕЧИСЛЕННОГО - ДЕЛАЕМ ЗАДАНИЕ ПО ВОЗДУХУ (БОЙ С ТЕНЬЮ)

РАЗМИНКА - СДЕЛАТЬ 2 КОМПЛЕКСА ТАБАТА ПО 1 РАЗУ, ОТДЫХ МЕЖДУ КОМПЛЕКСАМИ 2 МИНУТЫ.
https://www.youtube.com/watch?v=1Go-ZYq_5E4
<https://www.youtube.com/watch?v=qr1Tyog6i3k>
ДАЛЕЕ РАСТЯЖКА - ВИДЕО РАСТЯЖКА.

ПОСЛЕ РАЗМИНКИ ДЕЛАЕМ 4-Х МИНУТКИ - 2 МИНУТЫ РУКИ И 2 МИНУТЫ НОГИ, МЕЖДУ ЧЕТЫРЕХМИНУТКАМИ ОТДЫХ 2 МИНУТЫ. СМОТРИМ ВИДЕО - 5 КОМПЛЕКСОВ ПО 4 МИНУТЫ.

13 Side squeeze 4th Round YouTube - 4:16

65 Russian twist punch YouTube - 4:23

КВОКУШИНКАЙ КАРАТЕ

КВОКУШИНКАЙ КАРАТЕ

УТС под руководством ... 64

Катана - чёрные пояса. ... 36

Видео 98 ред.

Седьмая неделя тренировок

55

Введите здесь текст для поиска

17:37 19.05.2020

Наверх

ДАЛЕЕ РАСТЯЖКА - ВИДЕО РАСТЯЖКА.

ПОСЛЕ РАЗМИНКИ ДЕЛАЕМ 4-Х МИНУТКИ - 2 МИНУТЫ РУКИ И 2 МИНУТЫ НОГИ, МЕЖДУ ЧЕТЫРЕХМИНУТКАМИ ОТДЫХ 2 МИНУТЫ. СМОТРИМ ВИДЕО - 5 КОМПЛЕКСОВ ПО 4 МИНУТЫ.

YouTube - 4:16 | YouTube - 4:23 | 7:48 | 2:08 | 1:23 | 1:33 | 1:28 | 1:12 | 4:16 | 4:23

Сегежский клуб Кёкусинкай каратэ

Катана - чёрные пояса. ... 36

Видео 98 ред.

Седьмая неделя тренировок

физподготовка бойца ударника

Контакты 3 ред.

- Жанна Долгополова
Администратор
- Анатолий Криводедов
Редактор
- Оксана Долгополова