

отделение кёкусинкай каратэ - педагоги доп.образования Долгополова Ж.Г. и Долгополова О.Г.
тренировка 22 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

51 секунду назад

ТРЕНИРОВКА НА ПЯТНИЦУ 22 МАЯ ДЛЯ СБОРНОЙ И СТАРШЕЙ ГРУПП:
РАЗМИНКА- ВИДЕО РАЗМИНКА С ПОЯСОМ И РАЗМИНКА 5.
ПОСЛЕ ГОТОВИМ ЛАПЫ ЛИБО МАКИВАРА, ЛИБО МЕШОК БОКСЕРСКИЙ. У КОГО НИЧЕГО НЕТ РАБОТАЕМ БОЙ С ТЕНЬЮ.
ОТРАБОТКА УДАРОВ РУКАМИ И НОГАМИ ОТ 1 ДО 5 РАЗ.
ПОСЛЕ ОФП - ВИДЕО 10 ПО 10.

Жизнь клуба 222

УТС под руководством ... 64

Видео 98 ред.

7:01

Седьмая неделя тренировок

3:37

физподготовка бойца ударника

Контакты 3 ред.

1:39

4:20

6:34

4:19

https://vk.com/video-73085309_456239120?list=8d9fa2f5e266f55d24

Введите здесь текст для поиска

18:26
21.05.2020