

отделение кёкусинкай каратэ - педагоги доп.образования Долгополова Ж.Г. и Долгополова О.Г.
тренировка 13 апреля 2020 для спортсменов сборной группы (группа 1,2 и 4) и старшей группы (группа 3).

vk.com/club73085309

#лучшедома

Поиск

Все записи Записи сообщества

Сегежский клуб Кёкусинкай каратэ
минуту назад

СБОРНАЯ И СТАРШАЯ ГРУППЫ: ТРЕНИРОВКА НА ПОНЕДЕЛЬНИК 13 АПРЕЛЯ.
ПРИГОТОВИТЬ СЕКУНДОМЕР, УТЯЖЕЛИТЕЛИ, У КОГО НЕТ УТЯЖЕЛИТЕЛЕЙ - ДВЕ БУТЫЛКИ 0,5 ИЛИ 0,33 С ВОДОЙ.
РАЗМИНКА - ВИДЕО 1 И 2.
РАБОТА С УТЯЖЕЛИТЕЛЯМИ - ВИДЕО 3
ОФП - ВИДЕО 4

1:20

4:20 7:46 3:02

Изонотоник - купить изотонические напитки в интернет-магазине спортивного питания ...
sportivnoepitanie.ru

Фотоальбомы 3

Катана - чёрные пояса. ... 36
Катана - чёрные пояса. 11-е сборы по Кобудо-Кёкусинкай СЭФО России - 2016. Сегежа
[http://www.karate-](http://www.karate-...)

УТС под руководством ... 64

Видео 57 ред.

1:20

разминка 3

Введите здесь текст для поиска

21:42
12.04.2020