

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

vk.com/club73085309

#лучшедома

Поиск

Коронавирус

Наверх

Мои Гости 1

Сюрприз На Стену

Блог Разработчикам

Реклама Ещё

ТРЕНИРОВКА ДЛЯ СБОРНОЙ ГРУППЫ НА ПОНЕДЕЛЬНИК 20 АПРЕЛЯ:  
РАЗМИНКА - РАЗМИНКА РУКАМИ - 5 РАЗ, РАЗМИНКА НОГАМИ - 5 РАЗ  
СПОРТСМЕНЫ ИМЕЮЩИЕ 8 КЮ - ВЫПОЛНЯЕТЕ КИХОН И РАЗБОР КИХОНА НА 8 И 7 КЮ. КИХОН И РАЗБОР КИХОНА СДЕЛАТЬ ПО 5 РАЗ.  
СПОРТСМЕНЫ ИМЕЮЩИЕ 7 КЮ - ВЫПОЛНЯЕТЕ КИХОН И РАЗБОР КИХОНА НА 7 И 6 КЮ. КИХОН И РАЗБОР КИХОНА СДЕЛАТЬ ПО 5 РАЗ.  
СПОРТСМЕНЫ ИМЕЮЩИЕ 6 КЮ - ВЫПОЛНЯЕТЕ КИХОН И РАЗБОР КИХОНА НА 6 И 5 КЮ. КИХОН И РАЗБОР КИХОНА СДЕЛАТЬ ПО 5 РАЗ.  
СПОРТСМЕНЫ ИМЕЮЩИЕ 5 КЮ - ВЫПОЛНЯЕТЕ КИХОН И РАЗБОР КИХОНА НА 5 И 4 КЮ. КИХОН И РАЗБОР КИХОНА СДЕЛАТЬ ПО 5 РАЗ.  
СПОРТСМЕНЫ ИМЕЮЩИЕ 4 КЮ - ВЫПОЛНЯЕТЕ КИХОН И РАЗБОР КИХОНА НА 4 И 3 КЮ. КИХОН И РАЗБОР КИХОНА СДЕЛАТЬ ПО 5 РАЗ.  
СПОРТСМЕНЫ ИМЕЮЩИЕ 3 И 2 КЮ - ВЫПОЛНЯЕТЕ КИХОН И РАЗБОР КИХОНА НА 3 И 2 КЮ. КИХОН И РАЗБОР КИХОНА СДЕЛАТЬ ПО 5 РАЗ.

ОФП - ВИДЕО ОФП СО СТУЛОМ

Разминка руками 0:47

Разминка ногами 0:55

1:26 2:06 4:51 3:42

УТС под руководством ... 64

Катана - чёрные пояса. ... 36

Видео 78 ред.

6:09

Третья неделя тренировок

1:54

https://vk.com/video-73085309\_456239112?list=3e88ec2aa0b97404

Введите здесь текст для поиска



18:03 19.04.2020

**#лучшедома**

- Наверх
- Друзья 11
- Сообщества 8
- Фотографии
- Музыка
- Видео
- Игры 1
- VK Pay
- Товары
- Закладки
- Документы
- Коронавирус
- Мои Гости 1
- Сюрприз На Стену
- Блог Разработчикам
- Реклама Ещё

6 КЮ. КИХОН И РАЗБОР КИХОНА СДЕЛАТЬ ПО 5 РАЗ.  
СПОРТСМЕНЫ ИМЕЮЩИЕ 6 КЮ - ВЫПОЛНЯЕТЕ КИХОН И РАЗБОР КИХОНА НА 6 И 5 КЮ. КИХОН И РАЗБОР КИХОНА СДЕЛАТЬ ПО 5 РАЗ.  
СПОРТСМЕНЫ ИМЕЮЩИЕ 5 КЮ - ВЫПОЛНЯЕТЕ КИХОН И РАЗБОР КИХОНА НА 5 И 4 КЮ. КИХОН И РАЗБОР КИХОНА СДЕЛАТЬ ПО 5 РАЗ.  
СПОРТСМЕНЫ ИМЕЮЩИЕ 4 КЮ - ВЫПОЛНЯЕТЕ КИХОН И РАЗБОР КИХОНА НА 4 И 3 КЮ. КИХОН И РАЗБОР КИХОНА СДЕЛАТЬ ПО 5 РАЗ.  
СПОРТСМЕНЫ ИМЕЮЩИЕ 3 И 2 КЮ - ВЫПОЛНЯЕТЕ КИХОН И РАЗБОР КИХОНА НА 3 И 2 КЮ. КИХОН И РАЗБОР КИХОНА СДЕЛАТЬ ПО 5 РАЗ.

ОФП - ВИДЕО ОФП СО СТУЛОМ



Оксана, Даня, Ольга, Роман, Татьяна, Ирина

Ссылки 9 ред.

- LEOSPORT Фабрика спортивных товаров | Leosport 3 836 участников
- КЮКУШИНКАЙ КАРАТЕ Спортивная команда
- KENROSPORT kenrosport.com
- Фабрика спортивных товаров Спарта Спорт - Продажа спортивных товаров для восточных единобств г. Ижевск sparta-rus.ru
- ИЗОТОНИК - купить изотонические напитки в интернет-магазине спортивного питания ... sportivnoepitanie.ru

74

vk.com/club73085309

#лучшедома

Сегежский клуб Кёкусинкай каратэ

8 минут назад

ТРЕНИРОВКА ДЛЯ СТАРШЕЙ ГРУППЫ НА ПОНЕДЕЛЬНИК 20 АПРЕЛЯ:  
РАЗМИНКА - ВИДЕО РАЗМИКА 1И 2  
ДАЛЕЕ  
СПОРТСМЕНЫ ИМЕЮЩИЕ 10 КЮ - ОТРАБАТЫВАЕМ ИППОН КУМИТЭ 1 И 2 - ПО 5 РАЗ НА КАЖДУЮ СТОЙКУ, САМБОН КУМИТЭ - ПО 5 РАЗ НА КАЖДУЮ СТОЙКУ, РЭНРАКУ НА 9 КЮ - 5 РАЗ НА КАЖДУЮ СТОЙКУ. - СМОТРИМ ВИДЕО С НАЗВАНИЕМ. ТАЙКЁКУ СОНО ИТИ И НИ - 5 РАЗ КАЖДОЕ КАТА.  
СПОРТСМЕНЫ ИМЕЮЩИЕ 9 КЮ - ОТРАБАТЫВАЕМ ИППОН КУМИТЭ 1И2 - ПО 5 РАЗ НА КАЖДУЮ СТОЙКУ, САМБОН КУМИТЭ - ПО 5 РАЗ НА КАЖДУЮ СТОЙКУ, РЭНРАКУ НА 9 КЮ 8 КЮ - 5 РАЗ НА КАЖДУЮ СТОЙКУ. - СМОТРИМ ВИДЕО С НАЗВАНИЕМ. ТАЙКЁКУ СОНО ИТИ, НИ И САН - 5 РАЗ КАЖДОЕ КАТА.  
СПОРТСМЕНЫ ИМЕЮЩИЕ 8 КЮ И ВЫШЕ - ОТРАБАТЫВАЕМ ИППОН КУМИТЭ 1 И 2 - ПО 5 РАЗ НА КАЖДУЮ СТОЙКУ, САМБОН КУМИТЭ - ПО 5 РАЗ НА КАЖДУЮ СТОЙКУ, РЭНРАКУ НА 9 КЮ, 8 КЮ, 7 КЮ - 5 РАЗ НА КАЖДУЮ СТОЙКУ. - СМОТРИМ ВИДЕО С НАЗВАНИЕМ. ТАЙКЁКУ СОНО НИ, САН И ПИНАН СОНО ИТИ - 5 РАЗ КАЖДОЕ КАТА.  
ОФП - ВИДЕО ПРИКРЕПЛЕНО ДЛЯ ТРЕНИРОВКИ СБОРНОЙ ГРУППЫ - ОФП СО СТУЛОМ (УПРАЖНЕНИЯ И КОЛИЧЕСТВО УКАЗАНО НА ВИДЕО)

РАЗМИНКА 0:50

4:20

https://vk.com/video-73085309\_456239055?list=f70452f016ee4ee5c8

Катана - чёрные пояса. ... 36

Видео 78 ред.

6:09

Третья неделя тренировок

1:54

кихон на 2 кю и разбор кихона на 2 кю

Контакты 3 ред.

Жанна Долгополова  
Администратор

Анатолий Криводедов

65

Введите здесь текст для поиска

18:04  
19.04.2020

СПОРТСМЕНЫ ИМЕЮЩИЕ 8 КЮ - ОТРАБАТЫВАЕМ ИППОН КУМИТЭ - ПО 5 РАЗ НА КАЖДУЮ СТОЙКУ, РЭНРАКУ НА 9 КЮ 8 КЮ - 5 РАЗ НА КАЖДУЮ СТОЙКУ. - СМОТРИМ ВИДЕО С НАЗВАНИЕМ. ТАЙКЭКУ СОНО ИТИ, НИ И САН - 5 РАЗ КАЖДОЕ КАТА. СПОРТСМЕНЫ ИМЕЮЩИЕ 8 КЮ И ВЫШЕ - ОТРАБАТЫВАЕМ ИППОН КУМИТЭ 1 И 2 - ПО 5 РАЗ НА КАЖДУЮ СТОЙКУ, САМБОН КУМИТЭ - ПО 5 РАЗ НА КАЖДУЮ СТОЙКУ, РЭНРАКУ НА 9 КЮ, 8 КЮ, 7 КЮ - 5 РАЗ НА КАЖДУЮ СТОЙКУ. - СМОТРИМ ВИДЕО С НАЗВАНИЕМ. ТАЙКЭКУ СОНО НИ, САН И ПИНАН СОНО ИТИ - 5 РАЗ КАЖДОЕ КАТА. ОФП - ВИДЕО ПРИКРЕПЛЕНО ДЛЯ ТРЕНИРОВКИ СБОРНОЙ ГРУППЫ - ОФП СО СТУЛОМ (УПРАЖНЕНИЯ И КОЛИЧЕСТВО УКАЗАНО НА ВИДЕО)

https://vk.com/video-73085309\_456239105?list=ad68ef0c00d6d62183

Катана - чёрные пояса... 36

Видео 78 ред.

Третья неделя тренировок

кихон на 2 кю и разбор кихона на 2 кю

Контакты 3 ред.

- Жанна Долгополова - Администратор
- Анатолий Криводедов - Редактор
- Оксана Долгополова - Администратор 2

74