

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

vk.com/club73085309

#лучшедома

Поиск

Галя – Saint Vitus

Оксана

Документы

Наверх

Коронавирус

Афиша

Мои Гости

Сюрприз На Стену

Блог Разработчикам

Реклама Ещё

Сеgezский клуб Кёкусинкай каратэ

5 минут назад

ТРЕНИРОВКА ДЛЯ СБОРНОЙ ГРУППЫ НА ПОНЕДЕЛЬНИК 4 МАЯ:  
РАЗМИНКА - РАЗМИНКА РУКАМИ И РАЗМИНКА НОГАМИ (ПО 5 РАЗ)

СПОРТСМЕНЫ ИМЕЮЩИЕ ЗЕЛЕННЫЕ ПОЯСА - НАРАБАТЫВАЕМ КИХОНЫ (ПО 5 РАЗ) И РАЗБОР КИХОНОВ (ПО 5 РАЗ) - 6, 5, 4, 3, 2 КЮ (2 КЮ ТОЛЬКО ДЛЯ 3-Х КЮ)  
КОРИЧНЕВЫЕ ПОЯСА - НАРАБАТЫВАЕМ КИХОНЫ (ПО 5 РАЗ) И РАЗБОР КИХОНОВ (ПО 5 РАЗ) - 5, 4, 3, 2, 1 КЮ

ДАЛЕЕ ДЛЯ ВСЕХ НАРАБОТКА УДАРОВ НОГАМИ ЕКО-ГЭРИ И МАЭ-ГЭРИ.  
ОФП - 10 ПО 10.

0:47

0:55

4:51

КИХОНЫ НА 5 КЮ ТРЕНИРУЕМСЯ ДОМА

3:42

2:27

1:55

1:54

1:52

3:35

4:19

Добавить историю

Подписаны 130 друзей

Участники 247

Оксана

Арифа

Татьяна

Даня

Артем

Александр

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

17:07  
03.05.2020

Наверх

ТРЕНИРОВКА ДЛЯ СБОРНОЙ ГРУППЫ НА ПОНЕДЕЛЬНИК 4 МАЯ:  
 РАЗМИНКА - РАЗМИНКА РУКАМИ И РАЗМИНКА НОГАМИ (ПО 5 РАЗ)

СПОРТСМЕНЫ ИМЕЮЩИЕ СИНИЕ ПОЯСА - НАРАБАТЫВАЕМ КИХОНЫ (ПО 5 РАЗ) И  
 РАЗБОР КИХОНОВ (ПО 5 РАЗ) - 9, 8, 7, 6 КЮ (6 КЮ ТОЛЬКО ДЛЯ  
 7-Х КЮ)

ЖЕЛТЫЕ ПОЯСА - НАРАБАТЫВАЕМ КИХОНЫ (ПО 5 РАЗ) И РАЗБОР КИХОНОВ (ПО 5  
 РАЗ) - 8, 7, 6, 5, 4 КЮ (4 КЮ ТОЛЬКО ДЛЯ 5-Х КЮ)

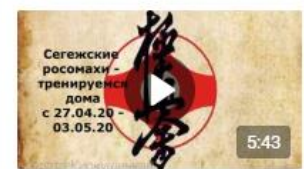
ДАЛЕЕ ДЛЯ ВСЕХ НАРАБОТКА УДАРОВ НОГАМИ ЕКО-ГЭРИ И МАЭ-ГЭРИ.  
 ОФП - 10 ПО 10.



Фотоальбомы 3



Видео 94 ред.



Пятая неделя тренировок



Наверх

 **Сеgezский клуб Кёкусинкай каратэ**  
19 минут назад

**ТРЕНИРОВКА ДЛЯ СТАРШЕЙ ГРУППЫ НА ПОНЕДЕЛЬНИК 4 МАЯ:  
РАЗМИНКА - РАЗМИНКА С ПОЯСОМ И РАЗМИНКА ТЕЛА.**

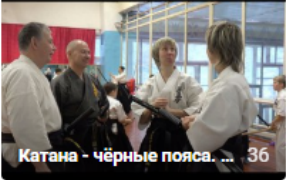
СПОРТСМЕНЫ 10 КЮ - ОТРАБОТАТЬ КИХОН НА 10 И 9 КЮ ПО 5 РАЗ, И СДЕЛАТЬ РАЗБОР КИХОНА НА 10 И 9 КЮ ПО 5 РАЗ.  
НАРАБАТЫВАЕМ 4 БЛОКА - ВИДЕО НАРАБОТКА 4-Х БЛОКОВ.(РАБОТАТЬ БЕЗ ОТСТАНОВКИ 10 МИНУТ).

СПОРТСМЕНЫ 9 КЮ - ОТРАБОТАТЬ КИХОН НА 9 И 8 КЮ ПО 5 РАЗ, И СДЕЛАТЬ РАЗБОР КИХОНА НА 9 И 8 КЮ ПО 5 РАЗ.  
НАРАБАТЫВАЕМ 4 БЛОКА - ВИДЕО НАРАБОТКА 4-Х БЛОКОВ.(РАБОТАТЬ БЕЗ ОТСТАНОВКИ 10 МИНУТ).

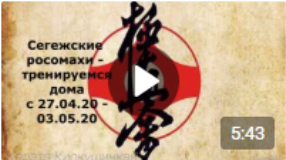
СПОРТСМЕНЫ 8 КЮ - ОТРАБОТАТЬ КИХОН НА 8 И 7 КЮ ПО 5 РАЗ, И СДЕЛАТЬ РАЗБОР КИХОНА НА 8 И 7 КЮ ПО 5 РАЗ.  
НАРАБАТЫВАЕМ 4 БЛОКА - ВИДЕО НАРАБОТКА 4-Х БЛОКОВ.(РАБОТАТЬ БЕЗ ОТСТАНОВКИ 10 МИНУТ).

ДАЛЕЕ ДЛЯ ВСЕХ НАРАБОТКА УДАРОВ НОГАМИ С ПОМОЩЬЮ СТУЛА. (ВСЕ УДАРЫ СДЕЛАТЬ ПО 10 РАЗ КАЖДОЙ НОГОЙ).  
ОФП - 10 ПО 10.




  
Катана - чёрные пояса. ... 36



Видео 94 ред.

  
Сеgezский росонахи тренируемся дома с 27.04.20 - 03.05.20 5:43

Пятая неделя тренировок

  
Гимнастическая резина 6:15

Контакты 3 ред.

-  **Жанна Долгополова**  
Администратор
-  **Анатолий Криводедов**  
Редактор

53



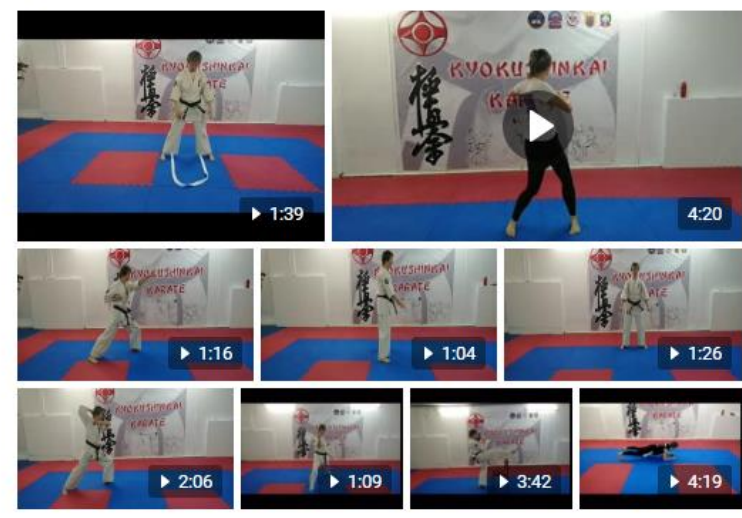
Наверх

НАРАБАТЫВАЕМ 4 БЛОКА - ВИДЕО НАРАБОТКА 4 -Х БЛОКОВ. (РАБОТАТЬ БЕЗ ОТСТАНОВКИ 10 МИНУТ).

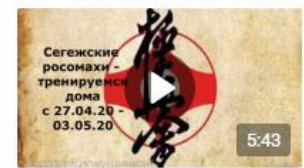
СПОРТМЕНЫ 8 КЮ - ОТРАБОТАТЬ КИХОН НА 8 И 7 КЮ ПО 5 РАЗ, И СДЕЛАТЬ РАЗБОР КИХОНА НА 8 И 7 КЮ ПО 5 РАЗ.

НАРАБАТЫВАЕМ 4 БЛОКА - ВИДЕО НАРАБОТКА 4 -Х БЛОКОВ. (РАБОТАТЬ БЕЗ ОТСТАНОВКИ 10 МИНУТ).

ДАЛЕЕ ДЛЯ ВСЕХ НАРАБОТКА УДАРОВ НОГАМИ С ПОМОЩЬЮ СТУЛА. (ВСЕ УДАРЫ СДЕЛАТЬ ПО 10 РАЗ КАЖДОЙ НОГОЙ).  
ОФП - 10 ПО 10.



Видео 94 ред.



Пятая неделя тренировок



Гимнастическая резина

Контакты 3 ред.

- Жанна Долгополова  
Администратор
- Анатолий Криводедов  
Редактор
- Оксана Долгополова

