

отделение кёкусинкай каратэ - педагоги доп.образования Долгополова Ж.Г. и Долгополова О.Г.
тренировка 06 МАЯ 2020 для спортсменов сборной группы (группа 1,2 и 4) и старшей группы (группа 3).

vk.com/club73085309

#лучшедома

Поиск

13

Gaia – Saint Vitus

Оксана

в интернет-магазине спортивного питания ...
sportivnoepitanie.ru

Фотоальбомы 3

УТС под руководством ... 64

Жизнь клуба 222

Видео 94 ред.

Сежежский росомачи тренируется дома с 27.04.20 03.05.20 5:43

Пятая неделя тренировок

56

ТРЕНИРОВКА НА СРЕДУ 6 МАЯ ДЛЯ СБОРНОЙ И СТАРШЕЙ ГРУПП:
ПРИГОТОВИТЬ УТЯЖЕЛИТЕЛИ НА НОГИ.(У КОГО НЕТ, ДЕЛАЕМ ВСЕ БЕЗ УТЯЖЕЛИТЕЛЕЙ)
ОДЕВАЕМ УТЯЖЕЛИТЕЛИ НА НОГИ И ВСЕ ЗАДАНИЯ ДЕЛАЕМ С УТЯЖЕЛИТЕЛЯМИ НЕ СНИМАЯ - ГИМНАСТИЧЕСКАЯ РЕЗИНА НЕ НУЖНА.
ВСЕ ЗАДАНИЯ ОТРАБОТАТЬ ПО 2 МИНУТЫ.
ОФП:
70 - КОРОТКИЕ ОТЖИМАНИЯ
100 - КОРОТКИЙ ПРЕСС
30 - ПОДНИМАЕМ ПРЯМЫЕ НОГИ ОТ ПОЛА.
50 - ПРИСЕДАНИЙ В КИБА-ДАТИ. (НОГИ ДВЕ ШИРИНЫ ПЛЕЧ)
2 МИНУТЫ ПЛАНКА НА КУЛАКАХ.

Нажмите, чтобы развернуть

Введите здесь текст для поиска

16:43 05.05.2020