План Online тренировок по каратэ КЕКУСИНКАЙ с 06.05. по 08.05.2020г.

06.05.20. С 10.00-10.20. Разминка с Лечи Курбановым . <https://youtu.be/wCMzhpyi4Mo>

 16.00- 17.00. Комплекс ОФП для бойцов Кекусинкай. <https://youtu.be/SouvhIQ7hAI>

 17.30-17.40. Просмотр интервью с Абсолютным Чемпионом Мира Лечи Курбановым. <https://youtu.be/52TnqSOmwTM>

07.05.20. 10.00-10.20. Разминка с Александром Еременко. <https://youtu.be/3t1-wsCT7SU>

 16.00-17.00. Техника Кекусинкай каратэ. 10 КЮ. Кихон на месте и в перемещении. <https://youtu.be/Q7AXkVwxMyc>

 17.30.-18.00. Просмотр интервью с Чемпионом Мира Александром Еременко <https://youtu.be/9pHTCx7scZg>

08.05.20. С 10.00-10.20. Разминка с Шокей Мацуи. <https://youtu.be/MdmcNopTstk>

 16.00-17.00. Техника Кекусинкай каратэ. 10 КЮ. ИППОН КУМИТЭ ИТИ. <https://youtu.be/UPizjfrfebY>

 17.30-18.00. Нокауты от Лечи Курбанова. <https://youtu.be/M4fjYRFQ_jA>