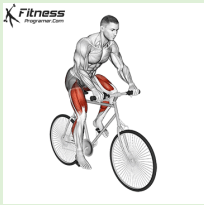
3 упражнения

Этап 1. Начинающий, предварительный этап

1	 Велоэргометр *STATIONARY BIKE*
2	 Аэробайк *ASSAULT AIRBIKE* Норма: • 7 x 5сек на макс + 55 сек ровно • % от MAC (средняя минутная затрата калорий в 6-мин тесте на макс затрату калорий)
3	 Езда на велосипед на улице *RIDING OUTDOOR BICYCLE*