




## 3 упражнения

## Этап 1. Начинающий, предварительный этап

1		<b>Аэробайк</b> <i>ASSAULT AIRBIKE</i> Норма: <ul style="list-style-type: none"><li>• 7 x 5сек на макс + 55 сек ровно</li><li>• % от МАС (средняя минутная затрата калорий в 6-мин тесте на макс затрату калорий)</li></ul>
2		<b>Велозгометр / Велотренажер</b> <i>STATIONARY BIKE</i> Норма: 20/40 сек спринт/отдых
3		<b>Езда на велосипед на улице</b> <i>RIDING OUTDOOR BICYCLE</i>



