

**2 упражнения****Этап 1. Начинающий, предварительный этап**

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



