

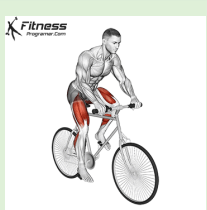


3 упражнения

Этап 1. Начинающий, предварительный этап

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

