

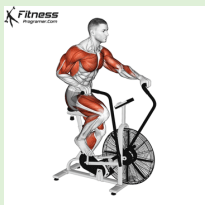


3 упражнения

Этап 1. Начинающий, предварительный этап

1		Езда на велосипед на улице <i>RIDING OUTDOOR BICYCLE</i>
2		Велозэргометр / Велотренажер <i>STATIONARY BIKE</i> Норма: 20/40 сек спринт/отдых
3		Аэробайк <i>ASSAULT AIRBIKE</i> Норма: • 7 x 5сек на макс + 55 сек ровно • % от МАС (средняя минутная затрата калорий в 6-мин тесте на макс затрату калорий)

