
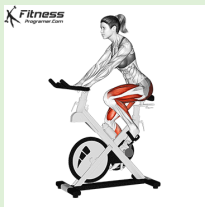



3 упражнения

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) |

