

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
ВАРИАНТЫ КАРДИОНАГРУЗКИ.....	4
РАЗНОВИДНОСТИ КАРДИОТРЕНАЖЕРОВ.....	9
ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ.....	13
СПОРТИВНОЕ ПИТАНИЕ ДЛ Я ПОВЫШЕНИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ.....	13
ВЫСОКОИНТЕНСИВНАЯ ИНТЕРВАЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА И НИЗКОИНТЕНСИВНАЯ КАРДИОТРЕНИРОВКА.....	14
КАРДИОТРЕНИРОВКА БЕЗ ОТЯГОЩЕНИЙ.....	18
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	22