

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
СИСТЕМА К. КУПЕРА	4
«Пять китов» К. Купера	6
Питание.....	9
Рекомендации Кеннета Купера	11
Оптимальный пульсовой режим	12
Тестирование по методике Купера	14
История возникновения теста Купера	14
Что оценивает тест Купера?	15
Бег	17
Плавание	18
Велосипед.....	19
Рекомендации по прохождению теста Купера	20
Силовой тест Купера	21
Как часто рекомендуется повторять тест?	22
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	23