Специальная физическая подготовка (СФП) в фитнесе (классическая (базовая) аэробика, шейпинг):

1. Выполнение комплекса упражнений для вводной части занятия аэробикой;

2. Выполнение комплекса упражнений для основной части занятия аэробикой (аэробная фаза).

3. Выполнение комплекса упражнений для заключительной части занятия аэробикой

4. Выполнение комплексов упражнений с подбором музыки в

- медленном темпе (с музыкальным количеством акцентов 40-60 в мин.) для заключительной части урока;

- умеренном темпе (с музыкальным количеством акцентов 50-90 в мин.) для заключительной части урока;

- в среднем темпе (с музыкальным количеством акцентов 90-120 в мин.) для аэробной фазы урока с низкой ударной нагрузкой;

- темпе выше среднего (с музыкальным количеством акцентов 120-130 в мин.) для аэробной фазы урока танцевальной направленности;

- высоком темпе (с музыкальным количеством акцентов 130-160 в мин.) для аэробной фазы урока с высокой ударной нагрузкой.