

Календарь базовых тренировок

День	Сеанс тренировок GIPOX в минутах	Интервал гипоксии\ нормоксии мин\мин	SpO ₂ % с GIPOX	SpO ₂ % с GIPOX гипоксия	SpO ₂ % без GIPOX нормоксия
Рекомендации	60 минут	6\4	Рекомендации	Контроль	99–98%
1		4\4	93\89 %		
2		5\4	93\89 %		
3		6\4	93\89 %		
4		6\4	90\85 %		
5		6\4	90\85 %		
6		6\4	90\85 %		
7		6\4	90\85 %		
8		6\4	90\85 %		
9		6\4	90\85 %		
10		6\4	90\85 %		
11		6\4	90\85 %		
12		6\4	90\85 %		
13		6\4	85\80 %		
14		6\4	85\80 %		
15		6\4	85\80 %		
Повторный курс через 15 дней					
1		6\4	93\89 %		
2		6\4	93\89 %		
3		6\4	93\89 %		
4		6\4	90\85 %		
5		6\4	90\85 %		
6		6\4	90\85 %		
7		6\4	90\85 %		
8		6\4	90\85 %		
9		6\4	90\85 %		
10		6\4	90\85 %		
11		6\4	90\85 %		
12		6\4	90\85 %		
13		6\4	85\80 %		
14		6\4	85\80 %		
15		6\4	85\80 %		