

Cooperjev test in test hoje

Najpomembnejši cilj aerobne vadbe je povečanje količine kisika, ki ga telo lahko porabi v določenem času. Prav vsi lahko svojo telesno sposobnost izmerijo s testi (tek na 2.400 metrov za moške oziroma 1.600 metrov za ženske).

Cooperjev test in test hoje sta primerena za vse starostne skupine od najmlajših do najstarejših. Od rekreativnih do profesionalnih športnikov in za tiste, ki šele začenjajo z vadbo.

Kraj in prireditelj ; Bled (športni park Bledec) , AD Bled , zdravstveni dom Bled

Datum testa ; sobota , 29. marec 2014 Ob 11h

COOPERJEV TEKAŠKI TEST (ženske) ; tek na 1600m

COOPERJEV TEKAŠKI TEST (moški) ; tek na 2400m

KATEGORIJE ;

- pod 30
- 30 - 39
- 40 - 49
- 50 in več

TEST HOJE (ženske , moški) ; 2000m

PRIJAVA IN OBDELAVA PODATKOV : Ad Bled / info@adbled.si

Prijave so možne tudi na samem prizorišču , najkasneje 30 min. pred testom .

Prijava mora vsebovati;

- ime
- priimek
- spol
- leto rojstva

Konec prijav preko interneta ; 27.3 2014 do 21h

STARTNINA ; Cooperjev test

Štartnina znaša 3 eur in jo poravnate na prizorišču testa

Test hoje je brezplačen!

INFORMACIJE ;

041 295 136 (Robert)