

Sprawdź swoją kondycję fizyczną

07 sierpnia 2019

kategoria:

Aktualności



Test Coopera

Zapraszamy w sobotę 10 sierpnia, na organizowany przez TKKF Saturn i MOSiR Czeladź Test Coopera.

Test Coopera to próba wytrzymałościowa opracowana przez amerykańskiego lekarza Kennetha H. Coopera na potrzeby armii USA w 1968 roku, polegająca na 12-minutowym nieprzerwanym biegu. Obecnie jest szeroko stosowany do badania sprawności fizycznej przede wszystkim sportowców. Celem Testu jest określenie maksymalnej wydolności tlenowej (tzw. pułap tlenowy V02max), która jest wyznacznikiem kondycji fizycznej. Kondycję fizyczną, w zależności od wieku i płci określa się na podstawie pokonanego dystansu.

Swoją kondycję fizyczną będzie można sprawdzić w sobotę, 10 sierpnia, na stadionie im. Józefa Pawełczyka, przy ul. Sportowej, podczas marszu Nordic Walking (o godz. 10:30) lub bigów (o godz. 11:15).