

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 V_{O2max}), 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).