

Zavod za šport Kranj
v sodelovanju z zastopnikom za Garmin, Geoset d.o.o in
"Z GIBANJEM DO ZDRAVJA"

Kranj; 16.09.2011

RAZPISUJE COOPERJEV TEKAŠKI TEST IN TEST HOJE

KAJ: Cooperjev tekaški test 12 minut (srednje in dobro kondicijsko pripravljene),
Test hoje na 2km (slabše kondicijsko pripravljene)

KRAJ: Športni center Kranj (atletski stadion)

DATUM: **01.10.2011 s pričetkom ob 11.00 uri.**

KDO: vabljeni vsi, ki vas zanima stopnja vaše kondicijske pripravljenosti

PRIJAVE: na mestu prireditve od 09.30h do 10.30h ali predhodno do petka, 30.09.2011 do 12h na elektronski naslov: miran.kavas@zsport-kranj.si

PISARNA je na mestu prireditve, kjer boste potrdili nastop in opravili formalnosti.

DODATNE MOŽNOSTI:

- testiranje Garminovih tekaških športnih ur,
- nasveti trenerjev.

OPIS:

- **Cooperjev tekaški test 12 minut:** Po individualnem ogrevanju (lahotni tek cca 10-15 minut, raztezne vaje) ste pripravljene na test. Na znak štarterja se teče po atletski stezi 12 minut, po 12 minutah se na znak ustavite. Merilna ekipa vam med tekom šteje opravljene kroge in po zaključnem znaku (po točno 12 minutah teka) zapiše pretečeno razdaljo. Pretečena razdalja se ovrednoti na podlagi starosti in spola iz tabel Cooperjevega teka.
- **Hoja 2 km:** Po krajšem individualnem ogrevanju (zmerno hitra hoja cca 5-10 minut) ste pripravljene na test. Na znak štarterja pričnete s hojo po atletski stezi. Po prehojenih 5 krogih (2km), se zabeleži vaš čas hoje in srčni utrip. Stopnja pripravljenosti se ovrednoti na podlagi računalniškega programa.

Vsem udeležencem bo po končanem testu na voljo napitek.

VABLJENI.