

Kranj; 11.05.2019

## RAZPISUJE COOPERJEV TEKAŠKI TEST IN TEST HOJE

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

**KRAJ:** Športni center Kranj (atletski stadion)

**DATUM:** 11.05.2019 s pričetkom ob 10.00 uri. V primeru slabega vremena test odpade.

**KDO:** vabljeni vsi, ki vas zanima stopnja vaše kondicijske pripravljenosti. Za izvedbo testa morate biti zdravi in sposobni prenašati tovrstne aktivnosti.

**PRIJAVE:** na mestu prireditve od 09:30h do 11:30h ali predhodno do petka, 10.05.2019 do 12h na elektronski naslov: [miran.kavas@zsport-kranj.si](mailto:miran.kavas@zsport-kranj.si)

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

### **DODATNE MOŽNOSTI:**

- nasveti trenerjev.

### **OPIS:**

- **Cooperjev tekaški test 12 minut:** Po individualnem ogrevanju (lahotni tek cca 10-15 minut, raztezne vaje) ste pripravljeni 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 pripravljeni 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.

VABLJENI.