

Test Coopera w Wijewie

Utworzono: poniedziałek, 05 listopada 2018 11:22

254 osoby uczestniczyły w 14 edycji testu Coopera, który odbył się na boisku sportowym w Wijewie. Uczestnicy przez dwanaście minut biegali po boisku. potem sprawdzono ich kondycję w tabelach.

Organizatorem testu Coopera był uczelniany Klub AZS PWSZ z Leszna. W teście może wziąć udział każdy, można biec, maszerować lub truchtać.

Test Coopera to 12-minutowy trening wytrzymałościowy. Jego normy zostały ustalone przez amerykańskiego lekarza Kennetha Coopera. Doktor opracował tabele z wynikami do testu marszowego, pływackiego i kolarstwa. Jednak największą popularnością cieszy się próba biegowa.

Fot. MOS Leszno

{gallery}2018/artykuly/Test_Coopera_w_Wijewie,width=250,height=250,resize_images=1,width_image=800,height_image=600{/gallery}