

T: Wykonujemy test Coopera – tereny zielone

Dzisiaj chcę Was namówić do bardziej intensywnego spaceru/przebieżki ze swoim psem (o ile takowego posiadamy).

W dowolnej porze dnia proszę abyście odbyli terenowy spacer, który łączy przyjemne z pożytecznym. Podczas spaceru można przeprowadzić test sprawnościowy, tzw. test Coopera. Polega ona na 12-minutowym nieprzerwanym biegu. Celem próby jest określenie wydolności tlenowej, która jest wyznacznikiem kondycji fizycznej.

Jeśli podczas testu nagle opadniesz z sił – możesz chwilę odpocząć, jednak zrób to maszerując.

Po upływie 12 minut od rozpoczęcia biegu możesz się zatrzymać i zmierzyć przebytą odległość.

Kondycję określimy na podstawie przebytego dystansu.

Test Coopera - grupa wiekowa od 13 do 20 lat

Wiek	Płeć	Bardzo dobrze	Dobrze	Średnio	Źle	Bardzo źle
13-14	M	2700+ m	2400–2700 m	2200–2399 m	2100–2199 m	2100- m
	K	2000+ m	1900–2000 m	1600–1899 m	1500–1599 m	1500- m
15-16	M	2800+ m	2500–2800 m	2300–2499 m	2200–2299 m	2200- m
	K	2100+ m	2000–2100 m	1700–1999 m	1600–1699 m	1600- m

Wynik można zapisać i przesłać na pocztę swojej klasy lub mojego Messengera
Proszę o rzetelne wykonywanie pomiarów (test dla chętnych)