



COOPERJEV TEKAŠKI TEST

TOREK, 28. MAJ 2013, OD 15. DO 19. URE

Vsi rekreativni športniki, ki želite testirati svoje telesne sposobnosti, pridite v torek, 28. maja 2013 v ŠPORTNI PARK PODMEŽAKLA. V ta namen Zavod za šport Jesenice organizira Cooperjev test, ki bo potekal od 15.00 do 19.00 ure. Test v teku od udeleženca zahteva, da pretečejo določeno razdaljo v čim krajšem času. Moški tečejo na 2400 m, ženske pa na 1600 m. Na ustrezni tabeli, ki jo vsak prejme lahko vsak zase ugotovi svojo telesno pripravljenost.

Vsak ki se udeleži testiranja in doseže čas, ki ustreza oceni 9,5 ali 10 prejme brezplačno vstopnico za kopališče Ukova.

- Testiranje je brezplačno. Vsak se preverja na lastno odgovornost.
- Predhodne prijave niso potrebne, za večje skupine so potrebne.
- Dodatne informacije: zsj.programi@siol.net ali na 051 685 240

Na testu bo potekalo tudi predstavitev aplikacije @life

Rešitev @life sestavljata spletni portal (www.alife.eu.com) in mobilna aplikacija za pametne telefone, ki sta namenjena širokemu krogu uporabnikov. Omogočata spremljanje športne vadbe, izvedbo testiranj, meritev, kreiranje programov in še mnogo več. Predstavili se vam bomo na tekaškem preizkusu, ki služi preverjanju vaše fizične pripravljenosti.

