



**Magiczny
Kraków**

Sprawdź swoją kondycję! Uniwersytet Jagielloński zaprasza na Test Coopera

2025-05-24

Dziś, 24 maja, na Stadionie Lekkoatletycznym MOS Kraków „Zachód” przy pl. na Groblach 23 odbędzie się Uniwersytecki Test Coopera. To doskonała okazja, aby bezpłatnie sprawdzić swoją formę fizyczną - udział w wydarzeniu jest otwarty dla wszystkich chętnych.

Test Coopera to jedna z najprostszych i najpopularniejszych prób wysiłkowych - uczestnicy przez 12 minut biegają nieprzerwanie, starając się pokonać jak największy dystans. Wynik pozwala ocenić poziom kondycji i tzw. pułap tlenowy (VO_{2max}), będący miarą wydolności organizmu.

Biegi rozpoczną się o godz. 9.00, a ostatnia grupa wystartuje o godz. 13.30. Starty odbywać się będą co 15 minut. Rejestracja prowadzona będzie na miejscu - przed rozpoczęciem biegu.

Organizatorami wydarzenia są Stowarzyszenie Sportowe Klub Sportowy Uniwersytet Jagielloński oraz Akademicki Związek Sportowy Kraków.

Test Coopera został opracowany w 1968 roku przez amerykańskiego lekarza Kennetha H. Coopera na potrzeby armii USA i do dziś wykorzystywany jest w treningu sportowców i osób aktywnych fizycznie. Przystępując do próby, warto pamiętać o odpowiedniej rozgrzewce i zachowaniu umiarkowanego tempa - tylko wtedy wynik będzie miarodajny.

Wstęp wolny.

Więcej informacji o Teście Coopera oraz przykładowe tabele wyników dostępne są [online](#).