



**Magiczny
Kraków**

Uniwersytecki Test Coopera - 12 minut biegu dla siebie!

2024-05-23

Uniwersytecki Klub Sportowy UJ zaprasza w sobotę, 25 maja na organizowany przez Stowarzyszenie Sportowe Klub Sportowy Uniwersytet Jagielloński we współpracy z Akademickim Związkiem Sportowym Kraków i Akademickim Związkiem Sportowym - Uniwersytecki Test Coopera - 12 minut biegu dla siebie.

Test Coopera:

Próba wytrzymałościowa opracowana przez amerykańskiego lekarza Kennetha H. Coopera na potrzeby armii USA w 1968 roku, polegająca na 12-minutowym nieprzerwanym biegu. Obecnie jest szeroko stosowany do badania sprawności fizycznej przede wszystkim sportowców. Celem testu jest określenie maksymalnej wydolności tlenowej (tzw. pułap tlenowy VO₂max), która jest wyznacznikiem kondycji fizycznej. Kondycję fizyczną, w zależności od wieku i płci określa się na podstawie pokonanego dystansu.

Co zrobić by dobrze przygotować się do testu?

Po pierwsze należy dobrze się rozgrzać, przygotowując organizm do wzmożonego wysiłku. Do testu powinno się przystępować maksymalnie skoncentrowanym i zmotywowanym.

Na wyznaczony sygnał zacznij bieg. Pamiętaj, by na początku nie narzucić zbyt dużego tempa, ponieważ 12 minut szybkiego biegu to naprawdę duży wysiłek. Warto utrzymywać cały czas takie samo tempo, a dopiero w końcówce przyspieszyć. Jeśli podczas testu nagle opadniesz z sił – możesz chwilę odpocząć, jednak zrób to maszerując.

Staraj się dać z siebie jak najwięcej, tak żeby po teście czuć duże zmęczenie – wówczas wynik testu będzie maksymalnie zbliżony do Twojej rzeczywistej wydolności.

Pierwszy bieg: godzina 9.00, ostatni 13.30, kolejne biegi co 15 minut.

Miejsce: Stadion Lekkoatletyczny MOS Kraków „Zachód”, plac na Groblach 23.

Rejestracja: przed biegiem, na stadionie MOS Kraków „Zachód”.

Wstęp wolny.