



## **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 VO<sub>2</sub>max), 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.**