

Już w najbliższy wtorek, 26 kwietnia, na terenie Słubickiego Ośrodka Sportu i Rekreacji, każdy chętny będzie się mógł przekonać, jaką wydolność ma jego organizm.

Czym jest test Coopera?

- Przez 12 minut należy pokonać, biegiem lub marszem, jak najdłuższy dystans. Następnie, za pomocą specjalnych tabel biorących pod uwagę wiek i płeć, odczytuje się, jaki jest poziom naszej wydolności - wyjaśnia Ryszard Chustecki z SOSiRu.

Test został opracowany w 1968 roku przez amerykańskiego lekarza Kennetha H. Coopera na potrzeby armii USA. Obecnie jest powszechnie stosowany na całym świecie w celu określenia aktualnej kondycji fizycznej.

Chętnych zapraszamy na stadion we wtorek, 26 kwietnia o 17.00.

Tradycyjnie, oprócz dorosłych, w biegach wezmą udział uczniowie szkół podstawowych (2 kategorie wiekowe), młodzież oraz osoby starsze w różnych grupach wiekowych.

Imprezie patronuje burmistrz Słubic Mariusz Olejniczak, a na najlepszych zawodników czekają statuetki.

Zgłoszenia przyjmuje trener Piotr Kiedrowicz - kom: 507 044 412 (telefon lub sms, z podaniem imienia i nazwiska osoby startującej, rocznika i miejscowości).

Organizatorzy: Słubicki Ośrodek Sportu i Rekreacji, Lubuski Klub Sportowy „Lubusz” Słubice oraz Słubicka Akademia Biegowa.