



## Test Coopera w Iławie. "Wynik potraktuj poważnie, ale bez spiny"

data aktualizacji: 2017.01.28



**W Iławie realizowany jest program sportowych atrakcji przygotowany przez zespół Iławskiego Centrum Sportu, Turystyki i Rekreacji z okazji zimowych ferii. Jego ciekawą częścią jest zaplanowany na najbliższą sobotę 28 stycznia test Coopera. Do udziału zaprasza dzieci, młodzież i dorosłych wspierający to wydarzenie trener lekkiej atletyki i autor "Przewodnika po bieganiu" Paweł Hofman.**

Test Coopera to próba wytrzymałościowa opracowana przez amerykańskiego lekarza Kennetha H. Coopera na potrzeby armii USA w 1968 roku. Polega ona na 12-minutowym nieprzerwanym biegu i pozwala na zbadanie wytrzymałości sportowców.

- Ten swoisty sprawdzian poziomu wydolności powinniśmy potraktować poważnie, ale bez "spiny" startowej, na spokojnie. Jeśli okaże się, że nie wypadnie dobrze, to dwa stresy w styczniu to za dużo - mówi Paweł Hofman.

Przed testem biegacze powinni się rozgrzać, później natomiast biec równo, rozkładając siły w taki sposób, aby przez pierwszych 6 minut tempo nie było za szybkie.

Jak interpretować wyniki dla poszczególnych płci i grup wiekowych? Ze szczegółowymi tabelami, które są odpowiedzią na to pytanie, można zapoznać się w jednym z artykułów z "Przewodnika po

bieganiu": [LINK](#).

Wszystkich, którzy chcą podjąć wyzwanie, zapraszamy na stadion przy ulicy Sienkiewicza w najbliższą sobotę 28 stycznia, na godzinę 10:00.

Źródło: <https://www.infoilawa.pl/aktualnosci/item/45290-test-coopera-w-ilawie-wynik-potraktuj-powaznie-ale-bez-spiny>