

T: Marszobieg w terenie – test Coopera

Dzisiaj chcę Was namówić do bardziej intensywnego spaceru ze swoim psem (o ile takowego posiadamy).

W dowolnej porze dnia proszę abyście odbyli terenowy spacer, który łączy przyjemne z pożytecznym. Podczas spaceru można przeprowadzić test sprawnościowy, tzw. test Coopera. Polega ona na 12-minutowym nieprzerwanym biegu. Celem próby jest określenie wydolności tlenowej, która jest wyznacznikiem kondycji fizycznej.

Jeśli podczas testu nagle opadniesz z sił – możesz chwilę odpocząć, jednak zrób to maszerując.

Po upływie 12 minut od rozpoczęcia biegu możesz się zatrzymać i zmierzyć przebytą odległość.

Kondycję określimy na podstawie przebytego dystansu.

Test Coopera - DZIEWCZĘTA - grupa wiekowa od 8 do 12 lat

Wiek	Płeć	Bardzo dobrze	Dobrze	Średnio	Źle	Bardzo źle
8	K	2010+ m	1670–2000 m	1320–1660 m	990–1310 m	980 - m
9	K	2120+ m	1770–2110 m	1400–1760 m	1050–1390 m	1040- m
10	K	2200+ m	1680–2190 m	1500–1850 m	1160–1490 m	1150- m
11	K	2330+ m	1980–2320 m	1620–1970 m	1270–1610 m	1260- m
12	K	2370+ m	2030–2360 m	1670–2020 m	1330–1660 m	1320- m

Test Coopera - CHŁOPCY - grupa wiekowa od 8 do 12 lat

Wiek	Płeć	Bardzo dobrze	Dobrze	Średnio	Źle	Bardzo źle
8	M	2190+ m	1810–2180 m	1420–1800 m	1050–1410 m	1040- m
9	M	2350+ m	1950–2340 m	1540–1940 m	1130–1530 m	1120- m
10	M	2460+ m	2070–2450 m	1670–2060 m	1270–1660 m	1260- m
11	M	2610+ m	2200–2600 m	1790–2190 m	1390–1780 m	1380- m
12	M	2690+ m	2290–2680 m	1880–2280 m	1480–1870 m	1470- m

Test Coopera - grupa wiekowa od 13 do 20 lat

Wiek	Płeć	Bardzo dobrze	Dobrze	Średnio	Źle	Bardzo źle
13-14	M	2700+ m	2400–2700 m	2200–2399 m	2100–2199 m	2100- m
	K	2000+ m	1900–2000 m	1600–1899 m	1500–1599 m	1500- m