

# Kuntotestit 26.10. klo 11.00

**Kaikille seuran jäsenille** tarjotaan kuntotestitapahtuma Käpylän kentällä la 26.10. klo 11.00

**Testi suoritetaan kahtena ryhmänä ja mukaan toivotaan kaiken kuntoisia seuran jäseniä, ikään ja sukupuoleen katsomatta.**

**Ensimmäiseen ryhmään** voivat osallistua ne jotka eivät juoksusta jostain syystä välitä . He suorittavat **6 minuutin UKK-kävelytestin**, jossa tavoitteena on kävellä 6 minuutissa mahdollisimman pitkä matka.

**Toinen ryhmä** on tarkoitettu juoksua harrastaneille. He suorittavat **normaalin Cooperin testin**, jossa tavoitteena on juosta 12 minuutissa mahdollisimman pitkä matka.

**Kummassakaan ryhmässä ei kilpailla toisia vastaan**, vaan tavoitteena on saada itselle tieto omasta suorituskyvystä ja jatkossa sen kehittymisestä.

**Tapahtuma on tarkoitus järjestää pari kertaa vuodessa**, joten jokainen voi seurata oman kuntonsa kehittymistä suuntaan tai toiseen.

## Suunnistus- ja kuntotoimikunta

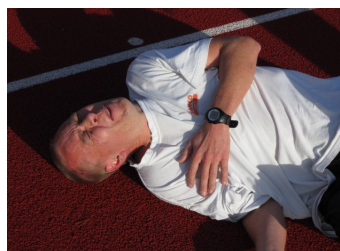
### Esimerkkejä viitearvoista

#### Cooperin testi

	ikä n. 50 v.	
	erinomainen	keskitaso
nainen	yli 2300 m	1700 m
mies	yli 2500 m	1900 m

#### UKK-kävely 6 min

	ikä n. 65 v.	
	erinomainen	keskitaso
nainen	yli 600 m	530 m
mies	yli 650 m	570 m



v. 2011 Rane tykitti 3100m, joka on 43 vuotiaalle erinomainen aika!!