

Tekači zadovoljni z rezultati Cooperjevega testa

V petek 21. 9. 2012 sta Občina Trzin in športno društvo na tekaški progi v športnem parku pri OŠ Trzin priredila Cooperjev test in promocijo portala Gremo na pot. Tekoški test je bil namenjen osnovnemu preverjanju kondicijske pripravljenosti posameznikov. Tekoški test se je udeležilo 31 tekačic in tekačev. Moški so tekli na 2.400 m, ženske pa na 1.600 m. Ocena kondicijske pripravljenosti je bila odvisna od časa, v katerem je bila razdalja pretečena in od starosti tekača. Župan Tone Peršak je pospremil start žensk in jih spremljal prvi krog, kar je bilo zanj še le ogrevanje, saj je kasneje odtekel celotno razdaljo za moške in bil ocenjen z odlično oceno. Seveda je ob progi spodbujal tudi vse ostale tekačice in tekače. Na koncu so bili vsi tekači ocenjeni dobro in zadovoljni z osebnimi rezultati. Za sprostitev po teku se je nekaj udeležencev odločilo tudi za krajši sprehod z nordijskimi palicami. Tehniko nordijske hoje sta predstavila trenerja Pulz športa. Za vse udeležence je bilo poskrbljeno z osvežilnim napitkom, promocijsko majico in zloženko Gremo na pot. Se vidimo spomladi na ponovnem preverjanju kondicije!

In še nekaj foto utrinkov...



Udeleženci teka se prijavljajo



Še zadnji napotki pred startom



Tekači v akciji... na 2.400 m