

Kuntotesti (UKK/Cooper)

Esittely

Tavoite

Testata MAAKK- ja MPK-sitotuneiden kuntotaso.
12 minuutin juoksutesti tai 2 km kävelytesti ,kunto/kestävyyden testaus.

Kenelle kurssi soveltuu

KH MAAKK, MPK sitoutuneet. Avoin kaikille yli 18 vuotiaille Suomen kansalaisille.

Suosittelavat esitiedot

Ilmoita kumpaan testiin tulet. Oma sykemittari mukaan jos on, ilmoita puuttuminen. Paikalla oltava 17.45. Ulkoliikunta varustus, omat juotavat.
Panssariprikaatin kuntorata, Cooperi rata

Koulutuspaikka

Panssariprikaati, Parolannummi/ Cooper -rata