

Maakuntakomppanian kuntotesti (UKK / Cooper) / Lestijokilaakso

Esittely

Tavoite

Maakuntajoukkojen fyysisen kunnon testaus. Alle 45 vuotiaat juoksevat Cooper-testin ja 45 vuotta täyttäneet suorittavat UKK kävelytestin.

Kenelle kurssi soveltuu

POHMALTSTO:n maakuntajoukkojen reserviläiset ja muut aiheesta kiinnostuneet reserviläiset.

Suosittelavat esitiedot

Testi alkaa klo 18.00

Koulutuspaikka

Kitinkankaan urheilukenttä, Kannus
Liikuntatie
69100 Kannus