

Maakuntakomppanian kuntotesti (UKK / Cooper)

Esittely

Tavoite

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

Kenelle kurssi soveltuu

Maakuntakomppaniaan kuuluvat ja kaikki reserviläiset, jotka haluavat testata kuntoaan coopertestilla.

Suosittelavat esitiedot

Mukaan juoksuvarustus ja peseytymisvälineet.

Ole paikalla klo 17.50 kentällä.

Koulutuspaikka

Botnia-Halli, Mustasaari
Papinsaarentie 2
65610 Mustasaari