

Maakuntakomppanian kuntotesti (UKK / Cooper)

Esittely

Tavoite

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

HUOM! MUUTTUNUT KELLONAIKA! Testi alkaa klo 17.00.

Kenelle kurssi soveltuu

POHMALTSTO:n maakuntajoukkojen reserviläiset ja muut aiheesta kiinnostuneet reserviläiset.

Suosittelavat esitiedot

Testi alkaa klo 17.00

Koulutuspaikka

Kirkonmäen urheilukenttä
Ventuksentie 47
67700 Kokkola