

MAJSKI VIRTUALNI PLAVALNI IZZIV (Cooperjev plavalni preizkus ali plavanje na 1 km)

Dragi ljubitelji plavanja!

V tem prehodnem času, ko še čakamo na možnost za organizacije plavalnega tekmovanja, smo v maju pripravili **virtualni plavalni izziv**.

Navodilo

V času med 3. in 15.5. 2021 vas vabimo, da se na treningu lotite enega ali pa kar obeh klasičnih plavalnih preizkusov. Vaš rezultat s ključno besedo **plavalni izziv** pošljete po e-pošti na info@ribadruštvo.si, lahko pa tudi objavite rezultat in sliko na svojih socialnih omrežjih, dodajte ključnik **#plavalniizziv**. Kot dokazilo, da ste izziv opravili je dovolj slika vas in štoparice ali ročne ure, lahko pa pošljete tudi gpx zapis s pametne ure.

Kako opraviti plavalni izziv plavanje na 1 km

Vaš cilj je čim hitreje preplavati 1 km. Lahko plavate v katerikoli tehniki. Plavati začnete v vodi (ni potreben štartni skok). Plavajte v svojem tempu, dajte vse od sebe, rezultat je namenjen vaši samoočeni in ne primerjanju z drugimi plavalci. Po odplavanjem 1 km ustavite štoparico in shranite rezultat.

Kako opraviti Cooperjev 12-minutni test

Najprej se 5 minut ogrevajte, počasi odplavajte nekaj dolžin v bazenu. Preizkus začnete z odzivom od stene, v enakomernem tempu plavajte točno 12 minut. Plavate lahko v katerikoli tehniki. Po 12 minutah se ustavite in si shranite preplavano razdaljo v metrih (priporočamo pomoč trenerja ali soplavalca).

V spodnji tabeli lahko preverite vašo oceno.

		starost					
ocena	spol	13-19	20-29	30-39	40-49	50-59	nad 60
1	M	<450	<360	<320	<270	<230	<230
zelo slabo	Ž	<360	<270	<230	<180	<140	<140
2	M	450-549	360-449	320-409	270-359	230-319	230-269
slabo	Ž	360-449	270-359	230-319	180-269	140-229	140-179
3	M	550-639	450-549	410-499	360-449	320-409	270-359
zadovoljivo	Ž	450-549	360-449	320-409	270-359	230-319	180-269
4	M	640-729	550-639	500-599	450-549	410-499	360-449
dobro	Ž	550-639	450-549	410-499	360-449	320-409	270-359
5	M	>730	>640	>600	>550	>500	>450
odlično	Ž	>640	>550	>500	>450	>410	>360

Želimo vam veliko plavalnih užitkov, po odplavanem izzivu nam ne pozabite poslati sporočila z doseženim rezultatom in se o svojem plavanju pohvaliti na socialnih omrežjih (#plavalniizziv). Rezultate zbiramo do 15.5.