

Тест „1 Миля“ за определяне на базовата кондиция

1. Необходимо е да вървиш възможно най-бързо но без да бягаш по равен терен. Най-добре е в парк или на стадион. Важно е да нямаш препятствия по пътя, защото те ще те бавят. Можеш да направиш теста и на пътека за ходене.
2. Върви възможно най-бързо, но без да бягаш.
3. Измини 1 миля или 1,6 км или 2 000 крачки или 4 обиколки на стадиона.
4. Засечи за колко време ще изминеш разстоянието.
5. Засечи колко е пулсът ти в момента, в който спреш. Важно е да измериш пулса веднага след като приключиш, защото той бързо след това ще се понижи. За да измериш пулса ще е необходимо да седнеш веднага след като спреш и да го засечеш с пулсомер/часовник или с пръсти. В случай, че нямаш устройство, [ето как се измерва с пръсти](#).

След това ми изпрати резултатите - време за изминаване и пулс. Аз ще направя изчисленията и ще ти пиша дали има нужда да направиш и втория тест.