

PRUEBAS DE CAPACIDAD FÍSICA





PRUEBA DE CAPACIDAD DE OXÍGENO

CONSISTE EN CAMINAR UNA MILLA (1.6 KM) LO MÁS RÁPIDO POSIBLE, SIN CORRER O TROTAR, MIDIENDO POSTERIORMENTE LA FRECUENCIA CARDIACA.

PRUEBA DE COOPER

CONSISTE EN CORRER POR 12 MINUTOS CONTABILIZANDO LA DISTANCIA RECORRIDA. PERMITE MEDIR NUESTRA CAPACIDAD AERÓBICA. EXISTEN VALORES DIFERENTES PARA LA PRUEBA DE COOPER, DEPENDIENDO DE LA EDAD Y SEXO.

