

Test 6 minut

Test se uporablja za spremljanje aerobne učinkovitosti. Rezultat se lahko uporabi tudi kot referenčna vrednost, na osnovi katere se oblikuje intervalne treninge.

Merjenci poskušajo preteči čim večjo razdaljo v 6 minutah. Rezultat je podan v obliki povprečne hitrosti (m/s).

Primer:

- merjenec preteče 1600m
- čas teka je 6 min, oziroma 360 sek

$$v = s/t$$

$$v = 1600m/360sek$$

$$v = 4,4m/s$$

	<u>slabo</u>	<u>dobro</u>	<u>odlično</u>
ženske	< 3,9m/s	3,9 - 4,3m/s	> 4,3m/s
moški	< 4,3m/s	4,3 - 4,7m/s	> 4,7m/s
deklice U16	< 3,8m/s	3,8 - 4,2m/s	> 4,2m/s
dečki U16	< 4,2m/s	4,2 - 4,6m/s	> 4,6m/s