

TEST HOJE NA 2 KM



**PONEDELJEK, 1. 4. 2019
STADION V DOMŽALAH
OD 12:00 do 17:00**

V primeru slabega vremena test hoje odpade oz. boste informacijo o tem dobili na tel. št. 7245100 ob 12h.

PREDTESTNE PRIPRAVE

- ✓ Dve do tri ure pred začetkom ne uživajte obilnejših obrokov hrane in ne kadite.
- ✓ Na dan preizkusa in dan pred njim se izogibajte težjim telesnim naporom.
- ✓ Na dan preizkusa in dan prej ne pijte alkohola in ne uživajte poživil.
- ✓ Za preizkus se oblecite in obujte udobno in športno.

Manca Jereb, dipl. fiziot.