

**ZDRAVSTVENO  
VZGOJNI CENTER**



# TEST HOJE NA 2 KM



**PONEDELJEK,  
28. 9. 2020  
ATLETSKI STADION DOMŽALE  
OD 12.00 DO 17.00**



V primeru slabega vremena test hoje odpade oz.  
boste informacijo o tem dobili na tel. št.  
01/7245-100 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.