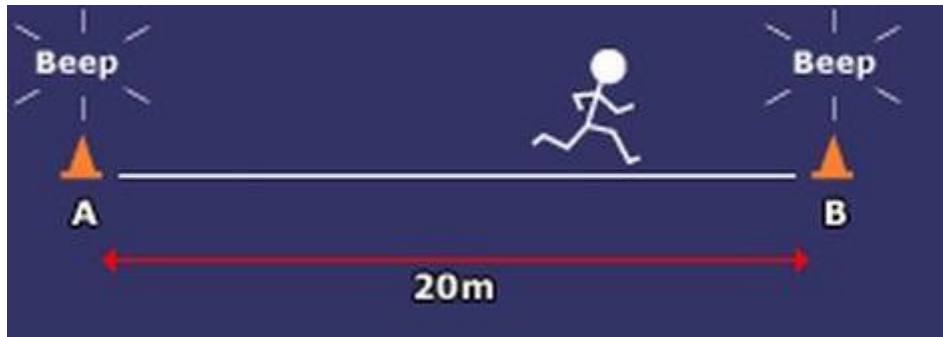


## Bieg Norweski - Beep Test



Jest to bieg wahadłowy o stopniowo narastającej prędkości, na odcinku 20 metrów. Głównym celem dla zawodnika jest przebiegnięcie jak największej liczby odcinków. Test jest podzielony na poziomy i rundy. Po każdym poziomie zwiększa się prędkość. Taki test pozwala określić wydolność zawodnika i jego tętno maksymalne (jeśli mamy dostęp do sport testerów). Beep test jest jedną z najpopularniejszych metod mierzenia wytrzymałości zawodników na zachodzie. Jest również stosowany w wojsku oraz innych zawodach wymagających dobrej formy.