

Beep Test

Beep-testet används ofta inom idrott, men också av militära och andra organisationer för att bedöma kondition. Syftet är att mäta maximal syreupptagningsförmåga och bedöma konditionen.

Vad är Beep test – Hur går det till se video nedan:



Nedan - Beep Test (förklaring börjar 1,44 in i videon) :

