

COOPERTEST

Een coopertest is een oefening waarbij de [conditie](#) van een deelnemer wordt gemeten. Hierbij legt een hardloper in 12 minuten een zo groot mogelijke afstand af.

Conditie op basis van de afgelegde afstand tijdens de Coopertest

Tabel Coopertest volwassenen					
Conditie	Geslacht	< 30 jaar	30-39 jaar	40-49 jaar	50 jaar >
Slecht	man	<1600	<1500	<1400	<1300
	vrouw	<1500	<1400	<1200	<1100
Matig	man	1600-2000	1500-1900	1400-1700	1300-1600
	vrouw	1500-1800	1400-1700	1200-1500	1100-1400
Gemiddeld	man	2000-2400	1900-2300	1700-2100	1600-2000
	vrouw	1800-2200	1700-2000	1500-1900	1400-1700
Goed	man	2400-2800	2300-2700	2100-2500	2000-2400
	vrouw	2200-2700	2000-2500	1900-2300	1700-2200
Prima	man	>2800	>2700	>2500	>2400
	vrouw	>2700	>2500	>2300	>2200