

Coopers test – Konditionstest

Nu finns en uppmätt sträcka på cykelbanan mellan Tofta och Lindberg 1000m se karta

Här finns möjligheten att gör konditionstest. Coopers test – 12min löpning

Kolla i tabellen för att se vilken kondition efter kön och ålder.

MÄN 12min löpning

Ålder	Mycket dåligt	Dåligt	Medel	Bra	Mycket bra
13-14år	0m-2099m	2100m-2199m	2200m-2399m	2400m-2699m	2700m+
15-16år	0m-2199m	2200m-2299m	2300m-2499m	2500m-2799m	2800m+
17-19år	0m-2299m	2300m-2499m	2500m-2699m	2700m-2999m	3000m+

Aktiva idrottare	0m-1799m	2800m-3099m	3100m-3399m	3400m-3699m	3700m+
------------------	----------	-------------	-------------	-------------	--------

20-29år	0m-1599m	1600m-2199m	2200m-2399m	2400m-2799m	2800m+
30-39år	0m-1499m	1500m 1899m	1900m-2299m	2300m-2699m	2700m+
40-49år	0m-1399m	1400m-1699m	1700m-2099m	2100m-2499m	2500m+
50år+	0m-1299m	1300m-1599m	1600m-1999m	2000m-2399m	2400m+

Coopers test – Konditionstest

KVINNOR 12min löpning

Ålder	Mycket dåligt	Dåligt	Medel	Bra	Mycket bra
13-14år	0m-1499m	1500m-1599m	1600m-1899m	1900m-1999m	2000m+
15-16år	0m-1599m	1600m-1699m	1700m-1999m	2000m-2099m	2100m+
17-19år	0m-1699m	1700m-1799m	1800m-2099m	2100m-2299m	2300m+

Aktiva idrottare	0m-2099m	2100m-2399m	2400m-2699m	2700m-2999m	3000m+
------------------	----------	-------------	-------------	-------------	--------

20-29år	0m-1499m	1500m-1799m	1800m-2199m	2200m-2699m	2700m+
30-39år	0m-1399m	1400m-1699m	1700m-1999m	2000m-2499m	2500m+
40-49år	0m-1199m	1200m-1499m	1500m-1899m	1900m-2299m	2300m+
50år +	0m-1099m	1100m-1399m	1400m-1699m	1700m-2199m	2200m+

Coopers test – Konditionstest

