
Coopertest Idh 1

Vi kommer se vilken aerob kapacitet du har!



Med aeroba tester avses de tester som syftar till att bedöma kroppens aeroba potential (aerob effekt och kapacitet). Därtill räknas då också statusen på de organsystem som är av betydelse för den aeroba potentialen, exempelvis cirkulationssystemet och det respiratoriska systemet.

Coopertestet är ett enkelt test som ursprungligen bygger på bestämning av den sträcka som en testperson hinner springa på 12 min. Men i Sverige har en variant av testet där man istället springer 3000 m blivit populär. Tiden som fås kan sedan räknas om med hjälp av en tabell, till ett syreupptagningsvärde per kilo kroppsvikt, eftersom man har funnit en hög korrelation mellan resultatet på ett Coopertest och VO₂ max. **Vi kommer att titta på hur långt du kommer på 12 minuter. Du kan komma behöva ha en telefon som mäter hur långt du tar dig. Exempel; runkeeper eller motsvarande.**

Detta test kommer vi att utföra 3ggr under en två månadersperiod för att se ifall du får en bättre kondition under denna träningsperiod.

Coopers test (13–20 år)						
		mycket bra	bra	medel	dåligt	mycket dåligt
13–14	M	2700+ m	2400–2700 m	2200–2399 m	2100–2199 m	2100– m
	K	2000+ m	1900–2000 m	1600–1899 m	1500–1599 m	1500– m
15–16	M	2800+ m	2500–2800 m	2300–2499 m	2200–2299 m	2200– m
	K	2100+ m	2000–2100 m	1900–1999 m	1600–1699 m	1600– m
17–20	M	3000+ m	2700–3000 m	2500–2699 m	2300–2499 m	2300– m
	K	2300+ m	2100–2300 m	1800–2099 m	1700–1799 m	1700– m

Coopers test (20–50+ år)						
		mycket bra	bra	medel	dåligt	mycket dåligt
20–29	M	2800+ m	2400–2800 m	2200–2399 m	1600–2199 m	1600– m
	K	2700+ m	2200–2700 m	1800–2199 m	1500–1799 m	1500– m
30–39	M	2700+ m	2300–2700 m	1900–2299 m	1500–1899 m	1500– m
	K	2500+ m	2000–2500 m	1700–1999 m	1400–1699 m	1400– m
40–49	M	2500+ m	2100–2500 m	1700–2099 m	1400–1699 m	1400– m
	K	2300+ m	1900–2300 m	1500–1899 m	1200–1499 m	1200– m
50+	M	2400+ m	2000–2400 m	1600–1999 m	1300–1599 m	1300– m
	K	2200+ m	1700–2200 m	1400–1699 m	1100–1399 m	1100– m

Coopers test (aktiva idrottare)					
	mycket bra	bra	medel	dåligt	mycket dåligt
män	3700+ m	3400–3700 m	3100–3399 m	2800–3099 m	2800– m
kvinnor	3000+ m	2700–3000 m	2400–2699 m	2100–2399 m	2100– m

Gå till denna länk och fyll i: <https://goo.gl/p9rjRY>