

## Coopertest

De coopertest is een hardlooptest die je zelf kunt uitvoeren buiten op onze atletiekbaan of ergens in het bos (zie locatie). Het enige dat je nodig hebt is een stopwatch en eventueel een smartwatch die de afstand kan bijhouden. Doel van de test is om te kijken hoe ver je kan lopen in 12 minuten. Je kunt dit doen om je progressie bij te houden.

### Je voert de coopertest in de volgende 2 stappen uit:

1. Start met een warming up van in totaal 20 minuten:
  - a. 5 minuten rustig hardlopen
  - b. 2x 0,5 km op hoger tempo lopen met 4 minuten rust ertussen en erna
2. Start nu met de test. Het gaat erom dat je zo ver mogelijk komt in 12 minuten. Na 12 minuten stop je en kijk je hoe ver je bent gekomen. Als je een smartwatch hebt zal die de afstand aangeven. Heb je op de atletiekbaan of op het cooperpad gelopen, dan kun je de afstand bepalen aan de hand van de bordjes of het aantal rondjes dat je gelopen hebt.

Je score kun je vervolgens checken in onderstaande tabel

### Coopertest (20-50+)

		Zeer goed	Goed	Redelijk	Slecht	Zeer slecht
<b>20-29</b>	M	2800+ m	2400 - 2800 m	2200 - 2399 m	1600 - 2199 m	1600- m
	V	2700+ m	2200 - 2700 m	1800 - 2199 m	1500 - 1799 m	1500- m
<b>30-39</b>	M	2700+ m	2300 - 2700 m	1900 - 2299 m	1500 - 1899 m	1500- m
	V	2500+ m	2000 - 2500 m	1700 - 1999 m	1400 - 1699 m	1400- m
<b>40-49</b>	M	2500+ m	2100 - 2500 m	1700 - 2099 m	1400 - 1699 m	1400- m
	V	2300+ m	1900 - 2300 m	1500 - 1899 m	1200 - 1499 m	1200- m
<b>50+</b>	M	2400+ m	2000 - 2400 m	1600 - 1999 m	1300 - 1599 m	1300- m
	V	2200+ m	1700 - 2200 m	1400 - 1699 m	1100 - 1399 m	1100- m

Heb je specifieke vragen over de coopertest? Stuur dan een mail naar Roeland Smits ([r.smits@rsc.ru.nl](mailto:r.smits@rsc.ru.nl)) of Daan Roelofs ([d.roelofs@rsc.ru.nl](mailto:d.roelofs@rsc.ru.nl))

Wil je aan je loopconditie werken? Schrijf je dan in voor een cursus hardlopen!