

Cooper-test

OBS OBS OBS - Gör aldrig något test om du känner dig sjuk och avbryt direkt om hjärtat börjar slå onormalt, du känner dig yr eller något annat som indikerar att något är fel. Hälsan går alltid först!!!

Cooper-testet finns i ett par olika varianter. De vanligaste är att du antingen springer 3 km så fort som du kan eller ser hur långt du kommer på 12 minuter. Tabellen i detta dokument gäller för 12 minuterstestet.

Du kan kontrollera hur långt du kommer genom att använda Runkeeper eller någon liknande app.

För att kunna jämföra ett testtillfälle med ett annat, bör du göra testet på samma bana med så liknande förhållanden som möjligt. Välj helst en platt och vindskyddad plats.

Allra bäst är det att göra inomhus på en löparbana då väder och vind inte kommer att påverka resultatet.

För dig som vill komma igång, testa att springa 100 meter på 34,3 sekunder. Känns det bra kan du testa om du kommer 175 meter på en minut. När det fungerar kan du jobba dig uppåt. Efter ett tag siktar du på att klara en kilometer på 5 minuter och 43 sekunder. Efter ett tags träning klarar du förhoppningsvis 2100 meter på 12 minuter och har då testvärde 35 = lägsta värde för att inte ha ökad risk för ohälsa.

Meter på 12 min	Testvärde	Meter/min	Sek för 100 m	Km-tempo
800	7	67	90,0	15:00
900	9	75	80,0	13:20
1000	11	83	72,0	12:00
1100	13	92	65,5	10:55
1200	15	100	60,0	10:00
1300	18	108	55,4	09:14
1400	20	117	51,4	08:34
1500	22	125	48,0	08:00
1600	24	133	45,0	07:30
1700	27	142	42,4	07:04
1800	29	150	40,0	06:40
1900	31	158	37,9	06:19
2000	33	167	36,0	06:00
2100	35	175	34,3	05:43
2200	38	183	32,7	05:27
2300	40	192	31,3	05:13
2400	42	200	30,0	05:00
2500	44	208	28,8	04:48
2600	47	217	27,7	04:37
2700	49	225	26,7	04:27
2800	51	233	25,7	04:17
2900	53	242	24,8	04:08
3000	55	250	24,0	04:00
3100	58	258	23,2	03:52
3200	60	267	22,5	03:45
3300	62	275	21,8	03:38
3400	64	283	21,2	03:32
3500	67	292	20,6	03:26
3600	69	300	20,0	03:20
3700	71	308	19,5	03:15
3800	73	317	18,9	03:09
3900	75	325	18,5	03:05
4000	78	333	18,0	03:00