

Coopertest

De Coopertest is waarschijnlijk de meest uitgevoerde uithoudingstest. Wie onderging deze test niet ooit op school?

Bij deze test genaamd naar de Californische fitnessgoeroe Dr. Kenneth Cooper is het de bedoeling om op 12 minuten zo veel mogelijk afstand af te leggen.

Aan de hand van je aantal afgelegde meters en onderstaande tabel kan je dan nagaan hoe het met je uithoudingsvermogen is gesteld.

Ideaal doe je de test op een speciaal aangelegde Cooperbaan waar met borden of paaltjes de precieze afstand is aangeduid. Maar je kan ook zelf met enkele eenvoudige hulpmiddelen een Cooperbaan aanleggen. Je zet dan op een grasveld of een speelplein in een cirkel met een diameter van 50 meter 6 paaltjes of kegels op 25 meter van elkaar. Zo krijg je een circuit van 150 meter en kan je rondjes beginnen lopen. Je telt het aantal rondjes en na 12 minuten meet je de nog resterende afstand tot het volgende paaltje.

Via onderstaande formule kan je ook indirect de maximale zuurstofopname bepalen.

$$\text{Maximale zuurstofopname (ml/kg.min)} = 22.36 \times \text{afgelegde afstand in kilometer} - 11.29$$

De Coopertest is niet geschikt voor mensen die geen of zeer weinig lichaamsbeweging hebben.

Tabel 1: Hoe is het met mijn conditie gesteld?

Leeftijd		jonger dan 18 jaar	jonger dan 30 jaar	30-39	40-49	50+
Je conditie is		aantal meters in 12 minuten afgelegd				
Zeer slecht	M	-2225	-1600	-1500	-1400	-1300
	V	-1725	-1500	-1400	-1200	-1100
Slecht	M	tot 2425	1600	1500	1400	1300
	V	tot 1850	1500	1400	1200	1100
Redelijk	M	tot 2600	2000	1900	1700	1600
	V	tot 1975	1800	1700	1500	1400
Goed	M	tot 2750	2400	2300	2100	2000
	V	tot 2200	2200	2000	1900	1700
Zeer goed	M	vanaf 2775	2800	2700	2500	2400
	V	vanaf 2225	2700	2500	2300	2200

Tabel 2: Hoe is het met je conditie gesteld (voor jongeren van 12 tot 18 jaar)

	Laag	onder gemiddeld	gemiddeld	boven	hoog gemiddelde
Jongens					
12 jaar	-2050	2075-2275	2300-2425	2450-2550	+2575
13 jaar	-2100	2125-2275	2325-2450	2475-2600	+2625
14 jaar	-2125	2150-2350	2375-2500	2525-2650	+2675
15 jaar	-2250	2275-2400	2425-2550	2575-2725	+2750
16 jaar	-2250	2275-2450	2475-2575	2600-2775	+2800
17 jaar	-2275	2300-2500	2525-2675	2700-2825	+2850
18 jaar	-2225	2250-2425	2450-2600	2625-2750	+2775
Meisjes					
12 jaar	-1825	1850-1975	2000-2100	2125-2225	+2250
13 jaar	-1800	1825-1925	1950-2050	2075-2200	+2225
14 jaar	-1725	1750-1900	1925-2025	2050-2225	+2250
15 jaar	-1700	1725-1850	1875-2000	2025-2150	+2175
16 jaar	-1700	1725-1825	1850-2000	2025-2175	+2200
17 jaar	-1700	1725-1850	1875-2000	2025-2125	+2150
18 jaar	-1725	1750-1850	1850-1975	2000-2200	+2225