

COOPERIN TESTI; 12 min juoksutestin kuntotaulukko kuntoilijoille:

<u>Ikä</u>	<u>erinomainen</u>	<u>hyvä</u>	<u>keskinkert.</u>	<u>tydyttävä</u>	<u>heikko</u>
Miehet 20-29v	yli 2800m	2400-2800	2200-2399	1600-2199	alle 1600m
Miehet 30-39v	>2700m	2300-2700	1900-2299	1500-1899	< 1500m
Miehet 40-49v	>2500m	2100-2500	1700-2099	1400-1699	< 1400m
Miehet yli 50v	>2400m	2000-2400	1600-1999	1300-1599	< 1300m
Naiset 20-29v	>2700m	2200-2700	1800-2199	1500-1799	< 1500m
Naiset 30-39v	>2500m	2000-2500	1700-1999	1400-1699	< 1400m
Naiset 40-49v	>2300m	1900-2300	1500-1899	1200-1499	< 1200m
Naiset yli 50v	>2200m	1700-2200	1400-1699	1100-1399	< 1100m