

## Så här gör du ett Coopertest och räknar ut ditt VO2max:



1. Leta rätt på en platt sträcka.
2. Värm upp
3. Ställ en klocka så den räknar ner från 12 minuter.
4. Starta klocka och ben.
5. Spring så fort du kan i 12 minuter.
6. Mät sträckan och jämför ditt resultat med tabellen nedan
7. För att beräkna ditt VO2max kan du använda kalkylatorn eller beräkna:  
(löpdistans i meter – 504,9)/44,73.

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