



COOPER-Test-Bogen

Vorname:	Nachname:
Datum:	Testgerät: Laufband
Zeitraum: 12 min	Alter:

Protokoll:

	Geschwindigkeit:	Belastungsherzfrequenz:
1. Minute		
2. Minute		
3. Minute		
4. Minute		
5. Minute		
6. Minute		
7. Minute		
8. Minute		
9. Minute		
10. Minute		
11. Minute		
12. Minute		

Bewertungstabelle:

Alter/Bewertung	20-29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50-59 Jahre	60-69 Jahre
Männer (Sehr Gut)	2,64-2,82 km	2,51-2,70 km	2,46-2,64 km	2,32-2,53 km	2,13-2,48 km
Frauen (Sehr Gut)	2,16-2,32 km	2,08-2,22 km	2,00-2,14 km	1,90-2,08 km	1,76-1,89 km
Männer (Gut)	2,40-2,63 km	2,34-2,50 km	2,24-2,45 km	2,10-2,31 km	1,94-2,12 km
Frauen (Gut)	1,97-2,15 km	1,90-2,07 km	1,79-1,99 km	1,70-1,89 km	1,58-1,75 km
Männer (Befriedigend)	2,11-2,39 km	2,10-2,33 km	2,00-2,23 km	1,87-2,09 km	1,65-1,93 km
Frauen (Befriedigend)	1,97-2,15 km	1,70-1,89 km	1,58-1,78 km	1,50-1,69 km	1,39-1,57 km
Männer (Ausreichend)	1,95-2,10 km	1,89-2,03 km	1,82-1,99 km	1,65-1,86 km	1,39-1,64 km
Frauen (Ausreichend)	1,54-1,78 km	1,50-1,69 km	1,41-1,57 km	1,34-1,49 km	1,25-1,38 km
Männer (Mangelhaft)	< 1,95 km	< 1,89 km	< 1,82 km	< 1,65 km	< 1,39 km
Frauen (Mangelhaft)	< 1,54 km	< 1,50 km	< 1,41 km	< 1,34 km	< 1,25 km

Auswertung:

Strecke: _____ km

Ergebnis: