

Tabelle für den Cooper Test und Laufbahn

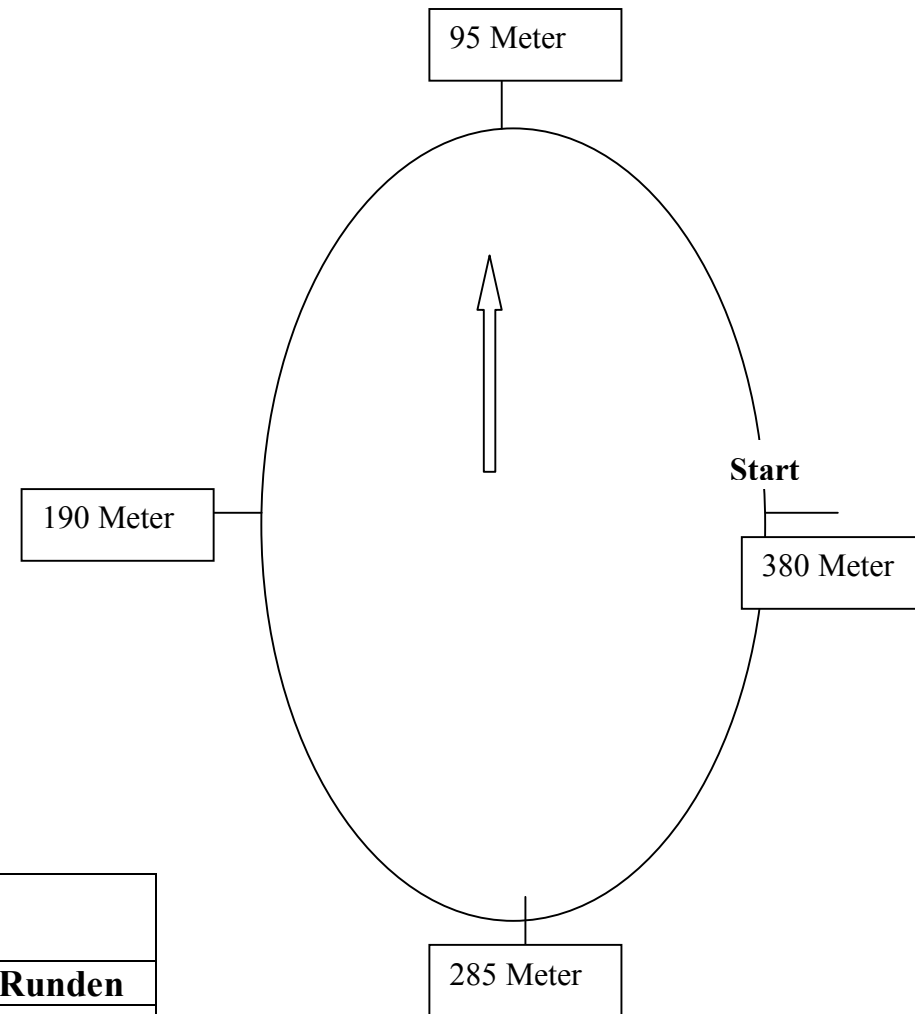
Männer					
	bis 30 J.	30–39 J.	40–49 J.	50 J.	
sehr gut	2800	2650	2500	2400	
gut	2400	2250	2100	2000	
befriedigend	2000	1850	1650	1600	
mangelhaft	1600	1550	1350	1300	
ungenügend	weniger Meter als bei mangelhaft				

Frauen					
	bis 30 J.	30–39 J.	40–49 J.	50 J.	
sehr gut	2600	2500	2300	2150	
gut	2150	2000	1850	1650	
befriedigend	1850	1650	1500	1350	
mangelhaft	1550	1350	1200	1050	
ungenügend	weniger Meter als bei mangelhaft				

Jungen							
	11 J.	12 J.	13 J.	14 J.	15 J.	16 J.	17 J.
ausgezeichnet	2800	2850	2900	2950	3000	3050	3100
sehr gut	2600	2650	2700	2750	2800	2850	2900
gut	2200	2250	2300	2350	2400	2450	2500
befriedigend	1800	1850	1900	1950	2000	2050	2100
mangelhaft	1200	1250	1300	1350	1400	1450	1500
ungenügend	weniger Meter als bei mangelhaft						

Mädchen	
200 Meter weniger als Jungen in allen Klassen	

nach Jonath/Krempel: Konditionstraining



Zum Beispiel Mädchen 15 Jahre		
Note	Ab ... Meter	Runden
1	2800 M	7,5 RD
2	2600 M	6 ¾ RD
3	2200 M	5 ¾ RD
4	1800 M	4 ¾ RD
5	1200 M	3 RD
6	Weniger als 1200 M	

Zum Beispiel Jungen 15 Jahre		
Note	Ab ... Meter	Runden
1	3000 M	8 RD
2	2800 M	7,5 RD
3	2400 M	6 ¼ RD
4	2000 M	5 ¼ RD
5	1400 M	3 ¾ RD
6	Weniger als 1400 M	