



Einfacher Fitnessstest



Der Cooper-Test eignet sich hervorragend, um die allgemeine Ausdauer zu überprüfen.

Doch was ist der Cooper-Test?

Bei dem Cooper-Test geht es darum, in einem Zeitraum von zwölf Minuten unter maximaler Anstrengung die größtmögliche Distanz zurückzulegen. Im Gegensatz zu den üblichen Lauf-Wettkämpfen, bei denen die Strecke (5-km-Lauf, 10-km-Lauf oder ähnliches) festgelegt ist, steht hier die Zeit, nämlich genau zwölf Minuten, als Vorgabe im Fokus, nicht die zurückgelegte Distanz.

Der zwölfminütige Cooper-Test stellt sowohl für Laufinsteiger als auch erfahrene Läuferinnen und Läufer eine anspruchsvolle Herausforderung dar, da die zurückgelegte Strecke zwischen Mittel- und Langstreckenbeanspruchung liegt. Eine geschickte Tempo-Einschätzung ist entscheidend, um das Risiko einer zu frühen Laktataufbau und des Erreichens des anaeroben Bereichs zu vermeiden, während gleichzeitig eine zu langsame Pace vermieden werden sollte, um die Energiereserven nicht vorzeitig zu erschöpfen.

Und so geht's:

Laufe zwölf Minuten so schnell du kannst bzw. laufe in zwölf Minuten so weit du kannst.

Wichtig:

Bevor Du den Coopertest absolvierst, ist es wichtig, dass Du Dich gründlich aufwärmst und danach ein Cool-down durchführst. Nutze Aufwärmübungen und jogge anschließend locker für 10 Minuten. Führe einige Übungen aus dem Lauf-ABC durch, wie zum Beispiel den Hopserlauf und Steigerungsläufe. Gehe danach noch ein paar Minuten, um ausgeruht in den Coopertest zu starten.



Um den Coopertest auszuwerten, solltest Du in der Lage sein, die Distanz und Zeit zu messen, sei es mit einer GPS-Uhr, auf einer 400-m-Runde im Stadion oder einer anderen exakt vermessen Strecke mit einer Stoppuhr. Merke dir die gelaufene Distanz und nutze die nachstehende Tabelle, um deine Leistung einzuschätzen.

Alter/ Geschlecht	Sehr gut	Gut	Durchschnittl.	Schlecht	Sehr schlecht
13-14					
M	>2700 m	2400–2700 m	2200–2399 m	2100–2199 m	<2100 m
W	>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
W	>2100 m	2000–2100 m	1700–1999 m	1600–1699 m	<1600 m
17-19					
M	>3000 m	2700–3000 m	2500–2699 m	2300–2499 m	<2300 m
W	>2300 m	2100–2300 m	1800–2099 m	1700–1799 m	<1700 m



Alter/ Geschlecht	Sehr gut	Gut	Durchschnittl.	Schlecht	Sehr schlecht
20-29					
M	>2800 m	2400–2800 m	2200–2399 m	1600–2199 m	<1600 m
W	>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
W	>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
W	>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
W	>2200 m	1700–2200 m	1400–1699 m	1100–1399 m	<1100 m

