

Coopertest 12min
Estimeret kondital

Den distance, du
løb, finder du her
i listen til højre =
Kondital

Konditallet bruger
du i skemaet
herunder, så kan
du se, hvilken
gruppe du tilhører

Husk tallet til
næste gang

	MAND	KVINDE
1000 m	11	12
1100 m	13	14
1200 m	16	16
1300 m	18	19
1400 m	20	21
1500 m	22	23
1600 m	24	26
1700 m	27	28
1800 m	29	30
1900 m	31	33
2000 m	33	35
2100 m	36	37
2200 m	38	40
2300 m	40	42
2400 m	42	44
2500 m	45	47
2600 m	47	49
2700 m	49	52
2800 m	51	54
2900 m	54	56
3000 m	56	59
3100 m	58	61
3200 m	60	63
3300 m	62	66
3400 m	65	68
3500 m	67	70
3600 m	69	73

Kvinde Alder	Kondital				
	Lavt	Under middel	Middel	Godt	Meget godt
20-29	Under 29	29-34	35-43	44-48	49 eller mere
30-39	Under 28	28-33	34-41	42-47	48 eller mere
40-49	Under 26	26-31	32-40	41-45	46 eller mere
50-65	Under 22	22-28	29-36	37-41	42 eller mere

Mand Alder	Kondital				
	Lavt	Under middel	Middel	Godt	Meget godt
20-29	Under 39	39-43	44-51	52-56	57 eller mere
30-39	Under 35	35-39	40-47	48-51	52 eller mere
40-49	Under 31	31-35	36-43	44-47	48 eller mere
50-59	Under 26	26-31	32-39	40-43	44 eller mere