

Coopertest
...Zur groben Steuerung des Dauerlaufs ..
bei Nachwuchsathleten

	Schwerpunkt GA1		Schwerpunkt GA2		
Coopertest	Dauerlauf		FS, TDL, lange ext.	Int.	
	aerob		aerob/anaerob		
über 3500m	<i>Steuerung über 10km</i>		<i>Testlauf oder Stufentest</i>		
3500m	4:20		3:51		
3400m	4:29		3:58,5		
3300m	4:38		4:07		
3200m	4:47,5		4:15		
3100m	4:57,5		4:24,5		
3000m	5:08,5		4:35		
2900m	5:21,5		4:45,5		
2800m	5:38	<i>ungenügendes</i>	5:00		
2700m	5:52	<i>Leistungsniveau !</i>	5:13,5		
2600m	6:09		5:28		