

**3000 m** ml O<sub>2</sub>/kg kroppsvikt/min

10:00 68  
10:15 66  
10:30 65  
10:45 63  
11:00 61  
11:15 60  
11:30 58  
11:45 57  
12:00 56  
12:15 55  
12:30 53  
12:45 52  
13:00 51  
13:15 50  
13:30 49  
13:45 48  
14:00 47  
14:15 46  
14:30 45  
14:45 44  
15:00 42  
15:15 41  
15:30 40  
15:45 39  
16:00 39  
16:15 38  
16:30 38  
16:45 37  
17:00 37

## Cooper-test – konditionsvärde för kvinnor

	Lågt	Under medel	Medel	Bra	Udmärkt
<b>20-29 år</b>	Under 29	29-34	35-43	44-48	49 eller mer
<b>30-39 år</b>	Under 28	28-33	34-41	42-47	48 eller mer
<b>40-49 år</b>	Under 26	26-31	32-40	41-45	46 eller mer
<b>50-65 år</b>	Under 22	22-28	29-36	37-41	42 eller mer

## Cooper-test – konditionsvärde för män

	Lågt	Under medel	Medel	Bra	Udmärkt
<b>20-29 år</b>	Under 39	39-43	44-51	52-56	57 eller mer
<b>30-39 år</b>	Under 35	35-39	40-47	48-51	52 eller mer
<b>40-49 år</b>	Under 31	31-35	36-43	44-47	48 eller mer
<b>50-65 år</b>	Under 26	26-31	32-39	40-43	44 eller mer

Vår runda för Coopers test är en kontrollmätt slinga på 3km som startar vid Olympia och slutar precis efter Johnson&Johnson-staketet

