



# DON BOSCO GENK

## ATLETIEK

### Coopertest

Een coopertest is een oefening waarbij de conditie van een deelnemer wordt gemeten. Na een goede warming-up ga je op een atletiekbaan in 12 minuten zoveel mogelijk meters lopen.

#### Jongens

	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17	17-18
<b>Uitstekend</b>	>2650	>2700	>2850	>3050	>3100	>3110	>3120
<b>Ruim voldoende</b>	2400- 2650	2400- 2700	2500- 2850	2800- 3050	2800- 3100	2850- 3110	2800- 3120
<b>Voldoende</b>	1700- 2400	1950- 2400	2100- 2500	2350- 2800	2350- 2800	2450- 2850	2400- 2800
<b>Matig</b>	1000- 1700	1550- 1950	1700- 2100	1950- 2350	1950- 2350	2150- 2450	2000- 2400
<b>Zeer zwak</b>	<1000	<1550	<1700	<1950	<1950	<2150	<2000

#### Meisjes

	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17	17-18
<b>Uitstekend</b>	>2250	>2300	>2550	>2450	>2800	>2800	>2550
<b>Ruim voldoende</b>	1950- 2250	2050- 2300	2100- 2550	2150- 2450	2300- 2800	2300- 2800	2150- 2550
<b>Voldoende</b>	1500- 1950	1700- 2050	1650- 2100	1750- 2150	1800- 2300	1800- 2300	1750- 2150
<b>Matig</b>	1000- 1500	1300- 1700	1250- 160	1350- 1750	1600- 1800	1400- 1800	1350- 1750
<b>Zeer zwak</b>	<1000	<1300	<1250	<1350	<1600	<1400	<1350

