

## De 12 minuten Zwem Coopertest

De zwem Coopertest is gebaseerd op de fitness test voor hardlopers: de Coopertest. Deze test geeft een indicatie van u zwemconditie.

### Hoe werkt de zwem Coopertest:

Zwem zoveel mogelijk in 12 minuten tijd. Bepaal daarna met behulp van de tabel in welke fitheids categorie je valt. Zwem het liefst zo veel mogelijk borstcrawl aangezien dit de snelste slag is voor de meeste mensen. Als u minder baantjes zwemt dan verwacht of gehoopt, dan is het advies om vaker te zwemmen of om te oefenen op een betere zwemtechniek.

Leeftijd M/V		7-9 jaar		10-12 jaar		13-19 jaar		20-29 jaar	
Conditie:		Meters	Aantal banen	Meters	Aantal banen	Meters	Aantal banen	Meters	Aantal banen
<b>Vaker zwemmen!</b>	Man	< 200	< 8	< 380	< 15	< 460	< 18	< 380	< 15
	Vrouw	< 180	< 7	< 280	< 11	< 380	< 15	< 280	< 11
<b>Werk aan je techniek!</b>	Man	200-240	8-10	380-460	15-18	460-560	18-22	380-460	15-18
	Vrouw	180-220	7-9	280-380	11-15	380-460	15-18	280-380	11-15
<b>Normaal</b>	Man	240-320	10-13	460-550	18-22	560-660	22-26	460-560	18-22
	Vrouw	220-300	9-12	380-460	15-18	460-560	18-22	380-460	15-18
<b>Goed</b>	Man	320-460	13-18	550-620	22-25	660-760	26-30	560-660	22-26
	Vrouw	300-420	12-17	460-560	18-22	560-660	22-26	460-560	18-22
<b>Zeer goed</b>	Man	> 460	> 18	> 620	> 25	> 760	> 30	> 660	> 26
	Vrouw	> 420	> 17	> 560	> 22	> 660	> 26	> 560	> 22

Leeftijd M/V		30-39 jaar		40-49 jaar		50-59 jaar		60+ jaar	
Conditie:		Meters	Aantal banen	Meters	Aantal banen	Meters	Aantal banen	Meters	Aantal banen
<b>Vaker zwemmen!</b>	Man	< 320	< 13	< 280	< 11	< 220	< 9	< 220	< 9
	Vrouw	< 220	< 9	< 180	< 7	< 160	< 6	< 160	< 6
<b>Werk aan je techniek!</b>	Man	320-400	13-16	280-380	11-15	220-320	9-13	220-280	9-11
	Vrouw	220-320	9-13	180-280	7-11	160-220	6-9	160-180	6-7
<b>Normaal</b>	Man	400-500	16-20	380-460	15-18	320-400	13-16	280-380	11-15
	Vrouw	320-400	13-16	280-380	11-15	220-320	9-13	180-280	7-11
<b>Goed</b>	Man	500-600	20-24	460-560	18-22	400-500	16-20	380-460	15-18
	Vrouw	400-500	16-20	380-460	15-18	320-400	13-16	280-380	11-15
<b>Zeer Goed</b>	Man	> 600	> 24	> 560	> 22	> 500	> 20	> 460	> 18
	Vrouw	> 500	> 20	> 460	> 18	> 400	> 16	> 380	> 15