

## Tablas para realizar el test de Cooper

### ¿Cómo se realiza la prueba del test de Cooper?

**Importante:** El Test de Cooper, es una prueba muy intensa en la que pondrás tu cuerpo al límite. Es importante haber realizado un chequeo médico. Por favor, consigue la autorización de tu médico para asegurarte que estás sano.

1. Antes de comenzar, por favor, debes calentar (5-10 min) y hacer unos cuantos ejercicios de estiramiento suaves.
2. Ir a una pista de 400 metros o medir una distancia de 2,5 kilómetros sobre una superficie plana.
3. Empieza a correr tanto como puedas durante 12 minutos, *recuerda que deberás administrar tu esfuerzo, ya que doce minutos se te pueden hacer muy largos...*
4. Cuando hayas terminado, registra el número total de kilómetros que hayas realizado.

2,4 kilómetros Mujeres					
20-29	30-39	40-49	50-59	60+	Rating
8:33	10:05	10:47	12:28	11:36	99% <i>Élite</i>
10:47	11:49	12:51	14:20	14:06	95% <i>Superior</i>
11:43	12:51	13:22	14:55	14:55	90%
12:51	13:43	14:44	15:57	16:20	80% <i>Excelente</i>
13:53	14:24	15:16	16:27	16:58	70%
14:24	15:08	15:57	16:58	17:46	60% <i>Bueno</i>
14:55	15:26	16:27	17:24	18:16	50% <i>Promedio</i>
15:26	15:57	16:58	17:55	18:44	40% <i>Justito</i>
15:57	16:35	17:24	18:23	18:59	30%
16:33	17:14	18:00	18:49	19:21	20% <i>Pobre</i>
17:21	18:00	18:31	19:30	20:04	10% <i>Ayuda</i>

# 2,4 kilómetros Hombres

20-29	30-39	40-49	50-59	60+	Rating
7:29	7:11	7:42	8:44	9:30	99% <i>Élite</i>
8:13	8:44	9:30	10:40	11:20	95% <i>Superior</i>
9:09	9:30	10:16	11:18	12:20	90%
10:16	10:47	11:44	12:51	13:53	80% <i>Excelente</i>
10:47	11:34	12:34	13:45	14:53	70%
11:41	12:20	13:14	14:24	15:29	60% <i>Bueno</i>
12:18	12:51	13:53	14:55	16:07	50% <i>Promedio</i>
12:51	13:36	14:29	15:26	16:43	40% <i>Justito</i>
13:22	14:08	14:56	15:57	17:14	30%
14:13	14:52	15:41	16:43	18:00	20% <i>Pobre</i>
15:10	15:52	16:28	17:29	19:15	10% <i>Ayuda</i>



## Test de Cooper Hombres (12 min)

Categoría	menos de 30 años	30 a 39 años	40 a 49 años	50 años o más
<b>Muy Mala</b>	Menos de 1600 m	Menos de 1500	Menos de 1400	Menos de 1300 m
<b>Mala</b>	1600 a 2199 m	1500 a 1999 m	1400 a 1699 m	1300 a 1599 m
<b>Regular</b>	2200 a 2399 m	2000 a 2299 m	1700 a 2099 m	1600 a 1999 m
<b>Buena</b>	2400 a 2800 m	2300 a 2700 m	2100 a 2500 m	2000 a 2400 m
<b>Excelente</b>	Más de 2800 m	Más de 2700 m	Más de 2500 m	Más de 2400 m



## Test de Cooper Mujeres (12 min)

Categoría	Menos de 30 años	30 a 39 años	40 a 49 años	50 años o más
<b>Muy Mala</b>	Menos de 1600 m	Menos de 1500	Menos de 1400	Menos de 1300 m
<b>Mala</b>	1600 a 2199 m	1500 a 1999 m	1400 a 1699 m	1300 a 1599 m
<b>Regular</b>	2200 a 2399 m	2000 a 2299 m	1700 a 2099 m	1600 a 1999 m
<b>Buena</b>	2400 a 2800 m	2300 a 2700 m	2100 a 2500 m	2000 a 2400 m
<b>Excelente</b>	Más de 2800 m	Más de 2700 m	Más de 2500 m	Más de 2400 m