

ZWEM-COOPERTEST

De Zwem Cooper Test is gebaseerd op een fitness test voor hardlopers: **DE COOPERTEST**.

Hoe werkt de Zwem Cooper Test:

- Probeer gedurende 12 minuten zo veel mogelijk te zwemmen.
- Bepaal je niveau in de tabellen.
- Zwem elke keer dezelfde slag: **SCHOOLSLAG**.

Voorafgaand aan de test:

- Gebruik geen alcohol 12 uur voor de test.
- Gebruik geen koffie of nicotine 3 uur voor de test.
- Gebruik geen maaltijd 2 uur voor de test.

Stop met de test:

- als je pijn op je borst voelt.
- als je duizelig wordt.
- als je licht in je hoofd wordt.
- als je problemen krijgt met ademen.
- als je pijn in je zij krijgt.

Om de konditie van iedere individuele zwemmer te controleren, vergelijk je zijn of haar score met degenen in de **Konditiewijzer**.

TABEL 1: LEEFTIJD 7 - 29.

NIVEAU ZWEM-COOPER-TEST									
LEEFTIJD M/V		7-9 jaar		10-12 jaar		13-19 jaar		20-29 jaar	
CATEGORIE		METERS	AANTAL BANEN (25 M.)	METERS	AANTAL BANEN (25 M.)	METERS	AANTAL BANEN (25 M.)	METERS	AANTAL BANEN (25 M.)
ZEER SLECHT	M	< 200	< 8	< 380	< 15	< 460	< 18	< 380	< 15
	V	< 180	< 7	< 280	< 11	< 380	< 15	< 280	< 11
SLECHT	M	200-240	8-10	380-460	15-18	460-560	18-22	380-460	15-18
	V	180-220	7-9	280-380	11-15	380-460	15-18	280-380	11-15
MATIG	M	240-320	10-13	460-550	18-22	560-660	22-26	460-560	18-22
	V	220-300	9-12	380-460	15-18	460-560	18-22	380-460	15-18
GOED	M	320-460	13-18	550-620	22-25	660-760	26-30	560-660	22-26
	V	300-420	12-17	460-560	18-22	560-660	22-26	460-560	18-22
ZEER GOED	M	> 460	> 18	> 620	> 25	> 760	> 30	> 660	> 26
	V	> 420	> 17	> 560	> 22	> 660	> 26	> 560	> 22

TABEL 2: LEEFTIJD 30 - 60+.

NIVEAU ZWEM-COOPER-TEST									
LEEFTIJD M/V		30-39 jaar		40-49 jaar		50-59 jaar		60+ jaar	
CATEGORIE		METERS	AANTAL BANEN (25 M.)	METERS	AANTAL BANEN (25 M.)	METERS	AANTAL BANEN (25 M.)	METERS	AANTAL BANEN (25 M.)
ZEER SLECHT	M	< 320	< 13	< 280	< 11	< 220	< 9	< 220	< 9
	V	< 220	< 9	< 180	< 7	< 160	< 6	< 160	< 6
SLECHT	M	320-400	13-16	280-380	11-15	220-320	9-13	220-280	9-11
	V	220-320	9-13	180-280	7-11	160-220	6-9	160-180	6-7
MATIG	M	400-500	16-20	380-460	15-18	320-400	13-16	280-380	11-15
	V	320-400	13-16	280-380	11-15	220-320	9-13	180-280	7-11
GOED	M	500-600	20-24	460-560	18-22	400-500	16-20	380-460	15-18
	V	400-500	16-20	380-460	15-18	320-400	13-16	280-380	11-15
ZEER GOED	M	> 600	> 24	> 560	> 22	> 500	> 20	> 460	> 18
	V	> 500	> 20	> 460	> 18	> 400	> 16	> 380	> 15