Tabel Coopertest volwassenen					
Conditie	**Geslacht**	**< 30 jaar**	**30-39 jaar**	**40-49 jaar**	**50 jaar >**
Slecht	man	<1600	<1500	<1400	<1300
	vrouw	<1500	<1400	<1200	<1100
Matig	man	1600-2000	1500-1900	1400-1700	1300-1600
	vrouw	1500-1800	1400-1700	1200-1500	1100-1400
Gemiddeld	man	2000-2400	1900-2300	1700-2100	1600-2000
	vrouw	1800-2200	1700-2000	1500-1900	1400-1700
Goed	man	2400-2800	2300-2700	2100-2500	2000-2400
	vrouw	2200-2700	2000-2500	1900-2300	1700-2200
Prima	man	>2800	>2700	>2500	>2400
	vrouw	>2700	>2500	>2300	>2200

Op ..-..-20-- heb ik de Coopertest gelopen bij Trim Apeldoorn
Ik heb . ronden van 400 meter gelopen + … meter =
Vergelijk de uitkomst met de tabel.