Coopertest Män

Män	Dålig kondition	Okej	Godkänt	Bra	Mycket bra	Utmärkt	Elit
20-29 år	över 24min	17-24min	15,5-17min	13-15,5min	11-13min	9,5-11min	under 9,5
30-39år	över 26min	20-26min	16-20min	13,5-16min	11,5-13,5min	10-11,5min	under 10
40-49år	över 28min	22,5-28min	18-22,5min	14,5-18min	12-14,5min	10,5-12min	under 10,5
50+ år	över 30,5min	24-30,5min	19-24min	15,5-19min	13-15,5min	11-13min	under 11

Vad motsvarar ditt resultat för tid på milen?

Män	Dålig kondition	Okej	Godkänt	Bra	Mycket bra	Utmärkt	Elit
20-29år	över 1h30min	1h3min-1h30min	57min-1h3min	48min-57min	40,5min-48min	35min-40,5min	under 35
30-39år	över 1h36min	1h14min-1h36min	1h-1h14min	50min-60min	42,5min-50min	37min-42,5min	under 37
40-49år	över 1h44min	1h24min-1h44min	1h6min-1h24min	54,5min-1h6min	44min-54,5min	39min-44min	under 39
50+år	över 1h53min	1h30min-1h53min	1h10min-1h30min	57min-1h10min	48min-57min	40,5min-48min	under 40,5

Runacademy

Coopertest Kvinnor

Kvinnor	Dålig kondition	Okej	Godkänt	Bra	Mycket bra	Utmärkt	Elit
20-29 år	över 24min	21-24min	17-21min	13,5-17min	12min-13,5min	11min-12min	under 11
30-39år	över 28min	23-28min	19-23min	14,5-19min	14,5-13min	12-13min	under 12
40-49år	över 33min	26-33min	20-26min	16-20min	14-16min	13-14min	under 13
50+ år	över 36min	28-36min	22,5-28min	17min-22,5min	15min-17min	14-15min	under 14

Vad motsvarar ditt resultat för tid på milen?

Kvinnor	Dålig kondition	Okej	Godkänt	Bra	Mycket bra	Utmärkt	Elit
20-29år	över 1h30min	1h15min-1h30min	1h-1h15min	50min-1h	45-50min	40-45min	under 40
30-39år	över 1h45min	1h25min-1h45min	1h10min- 1h 25min	55min-1h10min	50-55min	45-50min	under 45
40-49år	över 2h	1h36min-2h	1h14min-1h36min	1h-1h14min	51min-1h	48-51min	under 48
50+år	över 2h15min	1h44min-2h15min	1h24min-1h44min	1h3min-1h24min	55min-1h3min	51-55min	under 51

Runacademy