

Trainingsplan für den Cooper Test



Wichtig:

- nach den Ferien werden auf den Cooper-Test Noten gemacht (☐ Tabelle ist beigefügt)
- achtet auf ein gleichmäßiges Tempo (**Faustregel: man sollte sich beim Laufen gerade noch unterhalten können, dies aber natürlich nicht unbedingt tun.**)
- Verwende, um die Entfernung zu messen dein Handy oder eine Sportuhr.
- wöchentlich sollten zwei Einheiten absolviert werden. Dazwischen sollte mindestens ein Tag als Regenerationspause eingeplant werden.
- Notiert euren IST-Stand (durch einen Probelauf) und setze dir ein realistisches Ziel.

1. Woche

Einheit 1: Probelauf bei dem du schaust, wie weit du in 12 Minuten laufen kannst.

Einheit 2: Laufe 20 Minuten und wechsel alle paar Minuten das Tempo.

IST-Stand _____ Meter

Ziel _____ Meter

2. Woche

- **Einheit 1:** Intervalltraining: Laufe 7x 2 Minuten. In diesen 2 Minuten sollte jeweils ein Strecke von 450 m gelaufen werden. Zwischen jedem Intervall eine Minute Gehpause.

- **Einheit 2:** Wiederholung des Intervalltrainings der Einheit 1. Pause wird gekürzt (30-40 Sekunden)

3. Woche

- **Einheit 1:** Das Intervalltraining wird verlängert. Laufe nun 4x4 Minuten eine Strecke von 675 m. Zwischen den Intervallen eine Minute Gehpause.

- **Einheit 2:** Wiederhole die Einheit 1 und kürze die Pause (30 Sekunden)

4. Woche

- **Einheit 1:** Das Intervalltraining wird wieder verlängert. Laufe 1x 6 Minuten die Hälfte der Zielstrecke (z.B. wenn dein Ziel z.B. 2700m ist, musst du in 6 Minuten 1350m schaffen). Dazwischen eine Minute Gehpause. Laufe anschließend 6 Minuten so schnell wie möglich (aber so, dass du die 6 Minuten durchhalten kannst)

- **Einheit 2:** Generalprobe! Versuche dein Ziel zu erreichen



Alternativplan, für diejenigen, die mit dem Intervalltraining nicht zurecht kommen.

1. Woche

Einheit 1: Probelauf bei dem du schaust, wie weit du in 12 Minuten laufen kannst.

Einheit 2: Laufe 15 Minuten und wechsel alle paar Minuten das Tempo.

IST-Stand _____ Meter

Ziel _____ Meter

2. Woche

- Einheit 1: Laufe 15 min. locker in Form eines Fahrtspiels. Das heißt: Laufe los und such dir nach einer kurzen Zeit eine Stelle (z. B ein bestimmter Baum, Haus etc.) zu der du sprinten willst. Hast du die Stelle erreicht, machst du eine Gehpause. Sobald du dich von dem Sprint erholt hast, läufst du locker weiter. Je nach Gefühl kannst du die Anzahl der Sprints steigern.

- Einheit 2: Mache einen lockeren 20-Minuten-Lauf.

3. Woche

- Einheit 1: Laufe 20min. Locker in Form eines
Fahrtspiels. (siehe Woche 2)

- Einheit 2: Mache einen lockeren 20-Minuten-Lauf.

4. Woche

- Einheit 1: Mache einen Testlauf über 12-Minuten und
schau, ob du weiter kommst, als bei dem Probelauf.
(Verwende dafür dein Handy oder Sportuhr, um die
Entfernung zu messen)

- Einheit 2: Mache einen lockeren 20-Minuten-Lauf.

Cooper Tabelle

<u>(12 Minuten)</u> <u>Meter</u>	<u>Jungen</u>	<u>Mädchen</u>
2850	15	
2750	14	
2650	13	15
2550	12	14
2450	11	13
2350	10	12
2250	9	11
2150	8	10
2050	7	9
1950	6	8
1850	5	7
1750	4	6
1650	3	5
1550	2	4
1450	1	3
1350	0	2
1250		1
1150		0