

Coopertest

Datum: 9 en 11 januari 2018

Zone	Training	Afstand
1	Rustige duurloop	12-25km.
2	Normale duurloop	10-20km.
3	Vlotte duurloop	5-15 km.
4	Tempoduurloop	2-8km.
5	Interval	400-2000m.

Afstand, afgelegd tijdens de Coopertest, in meters.

Achternaam	T_voeg	Voornaam	Afstand	CT	Z1	Z2	Z3	Z4	Z5
Els	van	Willeke	1800	40	57	50	44	42	40
Dijk	van	Wendy	1900	38	54	47	42	40	38
Kleuskens		Marleen	1970	37	52	46	41	38	37
Wijnands		Yvonne	1970	37	52	46	41	38	37
Peeters		Wiel	2000	36	51	45	40	38	36
Raassens		Maartje	2090	34	49	43	38	36	34
Hendrix		Anita	2120	34	49	43	38	36	34
Schraven		Gitta	2120	34	49	43	38	36	34
Lemmens		Marjolein	2180	33	47	41	37	35	33
Poels		Mariska	2180	33	47	41	37	35	33
Berg	van de	Jenny	2230	32	46	40	36	34	32
Janssen		Huub	2260	32	46	40	35	34	32
Janssen		Marianne	2265	32	45	40	35	33	32
Schatorjé		Marlie	2265	32	45	40	35	33	32
Willemsen		Els	2265	32	45	40	35	33	32
Arts		Ruud	2290	31	45	39	35	33	31
Erren		Jenny	2290	31	45	39	35	33	31
Tacken		Kim	2350	31	44	38	34	32	31
Ouweland	v.d.	Esther	2380	30	43	38	34	32	30
Claessen		Wilbert	2470	29	42	36	32	31	29
Gubbels		Maike	2480	29	41	36	32	31	29
Seuren		Moniek	2520	29	41	36	32	30	29
Weijs		Richard	2520	29	41	36	32	30	29
Dinghs		Wiel	2575	28	40	35	31	29	28
Pors		Jan	2600	28	40	35	31	29	28
Driessen		Marianne	2640	27	39	34	30	29	27
Kleeven		Bart	2650	27	39	34	30	29	27
Sinten	van	Iris	2685	27	38	34	30	28	27

Swart	de	Eric	2700	27	38	33	30	28	27
Groothuijse		Roland	2725	26	38	33	29	28	26
Alsters		Lisette	2750	26	37	33	29	28	26
Kempen	van	Dick	2750	26	37	33	29	28	26
Gielen		Pieter	2790	26	37	32	29	27	26
Hendrix		Peter	2860	25	36	32	28	27	25
Raedts		Erwin	2880	25	36	31	28	26	25
Meulendijks		Chris	2910	25	35	31	27	26	25
Ummenthun		Guus	2940	25	35	31	27	26	25
Willemsen		Dennis	3000	24	34	30	27	25	24
Peeters		Kay	3380	21	30	27	24	22	21

Coopertest

Datum: 16 en 18 mei 2017

Zone	Training	Afstand
1	Rustige duurloop	12-25km.
2	Normale duurloop	10-20km.
3	Vlotte duurloop	5-15 km.
4	Tempoduurloop	2-8km.
5	Interval	400-2000m.

Afstand, afgelegd tijdens de Coopertest, in meters.

Loopsnelheden
Z1,Z2,Z3,Z4,Z5 in seconden
per 100 meter

Achternaam	T_voeg	Voornaam	Afstand	CT	Z1	Z2	Z3	Z4	Z5
Knops		Bonnie	2205	32,7	42	38	36	34	33
Iperen	van	Chris	2860	25,2	33	30	28	27	25
Hegger		Angie	2080	34,6	45	41	38	36	35
Geerets		Puck	2300	31,3	41	37	35	33	31
Rambags		Iza	2265	31,8	41	37	35	33	32
Koppes		Patricia	2490	28,9	38	34	32	30	29
Arts		Alex	2802	25,7	33	30	29	27	26
Janssen		Huub	2450	29,4	38	35	33	31	29
Ouweland	van de	Esther	2374	30,3	39	36	34	32	30
Hermans		Wilma	2165	33,3	43	39	37	35	33
Groenen		Gerard	2375	30,3	39	36	34	32	30
Hellegers		Jolanda	2012	35,8	46	42	40	38	36
Peeters		Kai	3365	21,4	28	25	24	23	21

Coopertest

Datum: 20 en 22 december 2016

Zone	Training	Afstand
1	Rustige duurloop	12-25km.
2	Normale duurloop	10-20km.
3	Vlotte duurloop	5-15 km.
4	Tempoduurloop	2-8km.
5	Interval	400-2000m.

Afstand, afgelegd tijdens de Coopertest, in meters.

Loopsnelheden
Z1,Z2,Z3,Z4,Z5 in seconden
per 100 meter

Achternaam	T_voeg	Voornaam	Afstand	CT	Z1	Z2	Z3	Z4	Z5
					0,77	0,85	0,9	0,95	1
Alards		Anita	2510	29	37	34	32	30	29
Arts		Alex	2780	26	34	30	29	27	26
Brouwers		Wiel	2775	26	34	30	29	27	26
Derix		Richard	2620	28	36	32	31	29	28
Derks		Marcel	2545	28	37	33	31	30	28
Erren		Jenny	1970	37	47	43	41	38	37
Groenen		Gerard	2150	34	44	39	37	35	34
Gubbels		Marian	2150	34	44	39	37	35	34
Hendriks		Koen	2929	25	32	29	27	26	25
Hendrixs		Peter	2800	26	33	30	29	27	26
Hermans		Wilmie	2110	34	44	40	38	36	34
Hoeijmakers		Dennis	2430	30	38	35	33	31	30
Hoek	van	Liesbeth	1995	36	47	42	40	38	36
Hulst	van der	Leon	2625	27	36	32	30	29	27
Iperen	van	Chris	2760	26	34	31	29	27	26
Janssen		Huub	2350	31	40	36	34	32	31
Jenniskens		Angelique	2150	34	44	39	37	35	34
Lambriks		Rebecca	2150	34	44	39	37	35	34
Lemmen		Jort	3190	23	29	27	25	24	23
Lenders		Cor	2300	31	41	37	35	33	31
Lieshout	van	Pedro	2466	29	38	34	32	31	29
Nillesen		Aniek	2400	30	39	35	33	32	30
Ouweland	van de	Hans	2810	26	33	30	28	27	26
Peeters		Kim	2352	31	40	36	34	32	31
Rambags		Iza	2210	33	42	38	36	34	33
Sinten	van	Iris	2440	30	38	35	33	31	30
Tondera		Heiko	2810	26	33	30	28	27	26
Valdez		Orlando	2760	26	34	31	29	27	26
Verlinden		Marly	2500	29	37	34	32	30	29
Willemse		Geert	2310	31	41	37	35	33	31