

Coopertest

Datum: 8 en 10 januari 2019

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 in meters, afgelegd tijdens de Coopertest.

Z1 t/m Z5 is je loopsnelheid in seconden per 100 meter.

Achternaam	T_voeg	Voornaam	Afstand	CT	Z1	Z2	Z3	Z4	Z5
Beekman		Ted	3010	24	34	30	27	25	24
Boon		Wim	1940	37	53	46	41	39	37
Bovee		Peter	2430	30	42	37	33	31	30
Dinghs		Wiel	2515	29	41	36	32	30	29
Engels		René	1873	38	55	48	43	40	38
Faber		Linda	2550	28	40	35	31	30	28
Fonteyne		Frank	3180	23	32	28	25	24	23
Gielen		Pieter	2710	27	38	33	30	28	27
Heesen		Peter	2610	28	39	35	31	29	28
Hendrix		Peter	2875	25	36	31	28	26	25
Hermans		Wilma	2040	35	50	44	39	37	35
Hulst	van der	Leon	2628	27	39	34	30	29	27
Janssen		Huub	2240	32	46	40	36	34	32
Joosten		Gerard	2550	28	40	35	31	30	28
Kleuskens		Piet	2040	35	50	44	39	37	35
Kleven		Michel	3220	22	32	28	25	24	22
Kuijpers		Liesbeth	2012	36	51	45	40	38	36
Mooren		Helma	1860	39	55	48	43	41	39
Peeters		Kay	3518	21	29	26	23	22	21
Peeters		Wiel	1880	38	55	48	43	40	38
Philipsen		Rick	2550	28	40	35	31	30	28
Pors		Jan	2940	25	35	31	27	26	25
Schlooz		Eva	2320	31	44	39	34	33	31
Swart	de	Eric	2915	25	35	31	27	26	25

Swart	de	Marc	2750	26	37	33	29	28	26
Thijssen		Kay	2715	27	38	33	29	28	27
Vallen		Marcel	2400	30	43	38	33	32	30
Wijnhoven		Joop	2680	27	38	34	30	28	27
Willemsen		Els	2090	34	49	43	38	36	34