

TAVOITTEENA COOPER TESTI

1. päivä	2. päivä	3. päivä	4. päivä	5. päivä
Kevyt peruskestävyysharjoitus 5-8 km rauhallisesti + 4 x100m reippaasti päkiöillä askeltaen / 1 min palautus	Tavoitevauhtiharjoitus 4-6 x 600m vauhdikkaasti, noin Cooperin tavoitevauhtia 3 min kävely - hölkkäpalautus	Kevyt peruskestävyysharjoitus 4-6 km rauhallisesti	LEPO	Kevyt peruskestävyysharjoitus 5-8 km rauhallisesti + 4 x100m reippaasti päkiöillä askeltaen / 1 min palautus
	Verryttelyjuoksua alkuun ja loppuun 2-3km	Kevyt lihaskuntoharjoitus		
6. päivä	7. päivä	8. päivä	9. päivä	10. päivä
Vauhtiharjoitus 8-12 x 200m Cooperin tavoitevauhtia nopeammin / 200m kävely Hölkkäpalautus 1min 30 s	Pitkä peruskestävyysharjoitus 8-15 km rauhallisesti	LEPO	Kevyt peruskestävyysharjoitus 5-8 km rauhallisesti + 4 x100m reippaasti päkiöillä askeltaen / 1 min palautus	Tavoitevauhtiharjoitus 2-4 x 1000m lähes Cooperin tavoitevauhtia 3 min kävely - hölkkäpalautus
Verryttelyjuoksua alkuun ja loppuun 2-3 km				Verryttelyjuoksua alkuun ja loppuun 2-3km
11. päivä	12. päivä	13. päivä	14. päivä	
Kevyt peruskestävyysharjoitus 4-6 km hyvin rauhallisesti	Vauhtiharjoitus 6-10 x 150m Cooperin tavoitevauhtia selvästi nopeammin / 200m kävely Hölkkäpalautus 1 min 30 s	Pitkä peruskestävyysharjoitus 10-16 km rauhallisesti	LEPO	
Kevyt lihaskuntoharjoitus	Verryttelyjuoksua alkuun ja loppuun 2-3 km			

renta

Cooper-testi kestää 12 minuuttia. Matkaa kertyy kuntojuoksijan tasosta riippuen 2 kilometristä reiluun kolmeen kilometriin. Hyvä harjoittelu testiä varten koostuu peruskestävyysharjoituksista ja vauhtiharjoituksista. Peruskestävyysharjoituksia ovat lyhyet ja kevyet juoksut sekä pitkät yhtäjaksoiset juoksut. Vauhtiharjoituksissa on hyvä juosta tavoitevauhdilla, tavoitevauhtia hieman nopeammalla vauhdilla ja tavoitevauhtia hieman hitaammalla vauhdilla.

Kahden viikon juoksuharjoitusohjelma Cooperin testiin valmistavalle 2-3 kuukauden ajanjaksolle. Ohjelma on laadittu siten, että sitä voi toistaa ilman välipäiviä. Juoksumäärissä ja toistojen määrissä on n 1/3 vaihteluväli. Alarajalla tähdätään yli 2600 m:n Cooper tulokseen ja ylärajalla selvästi yli 3000m:n Cooper tulokseen.