

COLUMN MAARTEN FAAS

DE TWAALF MINUTEN VAN DE COOPERTEST

Vaak vragen mensen aan mij 'hoe gaat het met hardlopen?'. Ik antwoord dan nogal eens: "goed, ik loop de Coopertest nog steeds in twaalf minuten". Maar hoe train je voor die vermaarde test?

Kenneth Cooper was arts bij de Amerikaanse luchtmacht. Hij ontwierp aanvankelijk voor zichzelf een trainingsprogramma om af te vallen en zijn conditie te verbeteren. Voor het Amerikaanse leger ontwikkelde Cooper een test om het uithoudingsvermogen van militairen te bepalen. Tijdens deze test wordt de conditie van een deelnemer gemeten door in 12 minuten hardlopend een zo groot mogelijke afstand af te leggen.

Cooper koos voor 12 minuten omdat bij het hardlopen na ongeveer die tijdsduur de hartslag niet verder stijgt en er een steady state ontstaat. Bovendien is 12 minuten pragmatisch: lekkere korte test waardoor veel militairen gescoord kunnen worden op een dag. Het is nu in de hele sportwereld ingevoerd als handig en snel instrument om iemands basisconditie te bepalen. Als looptrainer krijg ik geregeld de vraag van jonge mensen om hen te helpen bij de voorbereiding op deze Coopertest als onderdeel van de toelating tot het Nederlandse leger.

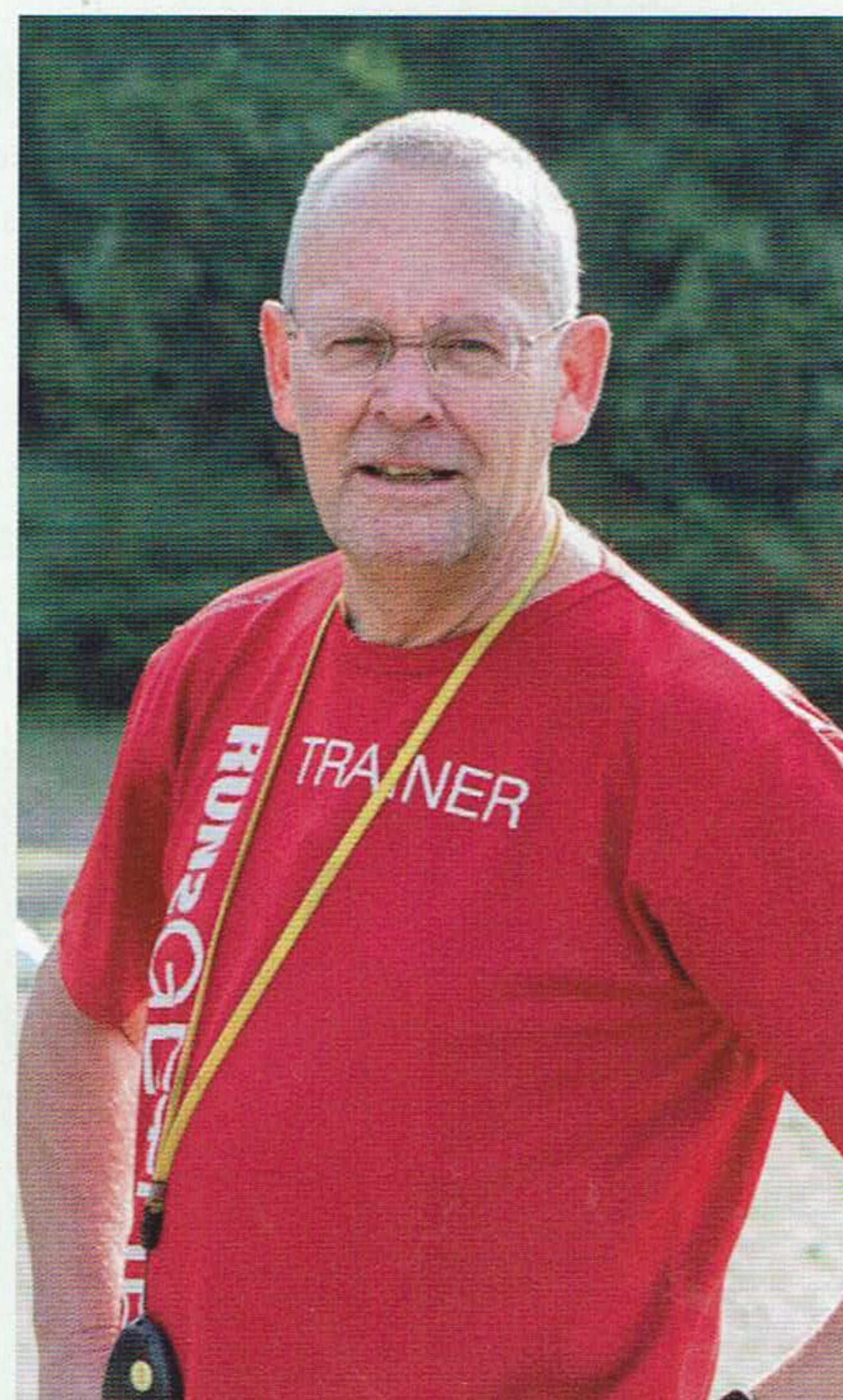
TWEE VOORBEELDEN UIT DE PRAKTIJK

Milan (20) heeft de HAVO gedaan en wil bij de Luchtmobiele Brigade. Op de Coopertest moet hij dan 2700 meter afleggen. Dat is best pittig. Alle andere onderdelen uit de sporttest zijn geen probleem voor hem. Hij is sterk en goed getraind in de sportschool. Ik vraag hem wat hij dan doet aan looptraining. "Ik loop elke dag een parcours van een uur en dan volle bak", vertelt hij. Ook let hij goed op zijn voeding: ten minste acht eieren per dag. Maar als hij de test doet, blijf hij steken tegen de 2600 meter. Als looptrainer hoef je hier niet lang over na te denken. Milan traint gewoon veel te veel en veel te zwaar. Met een sterk gereduceerd schema (en minder eieren), met veel rustige duurlopen, serieuze intervallen, maar ook rustdagen, haalt hij de eerste keuring net niet, maar de tweede met gemak.

Emma (22) heeft een Hbo-opleiding en wil een zogenaamd 'dienjaar' doen bij defensie. Zij moet als toelatingseis 1900 meter lopen op de Coopertest. "Het lukt maar niet", vertelt ze enigszins wanhopig. Op mijn vraag hoe ze dan traint, vertelt Emma dat zij twee keer per week 12 minuten hardloopt en probeert die 1900 meter te bereiken. Ook hier hoef je als looptrainer niet lang over na te denken. We gaan een schema maken om het duurvermogen flink uit te bouwen. Eerst maar eens proberen 4 x 12 minuten in een heel rustig tempo uit te lopen. Dan op snelheid trainen. We hebben helaas weinig tijd tot aan de sporttest. Emma loop 1870 meter. De keuringsarts is coulant en laat haar toe. "Wel door blijven trainen", geef hij haar mee. Defensie heeft immers veel nieuw personeel nodig.

Het is heel dankbaar werk om deze jonge, sportieve mensen een beetje te kunnen adviseren en helpen bij hun looptraining richting de toelatingskeuring voor het leger.

Maarten Faas is looptrainer bij Run2gether. Lid van Atletiekvereniging Climax Ede. Trainerslicentie Atletiekunie niveau 3. Opleiding prestatietrainer niveau 4. Diploma Praktijkbegeleider in de Sport en auteur van drie boeken over hardlopen.



Maarten Faas