



PLANILLA TEST DE COOPER

Registro del test de 12 minutos para estimación de la resistencia aeróbica.

APELLIDO Y NOMBRE:				FECHA:	
EDAD:		SEXO:		DEPORTE / ACTIVIDAD:	
EVALUADOR:				PESO CORPORAL (kg):	
LUGAR / SUPERFICIE:				CONDICIONES AMBIENTALES:	

Longitud de pista (m)	Vueltas completas	Metros adicionales	Distancia total (m)	FC inicial	FC final	FC recup. 1 min	RPE final

RESULTADO Y ANÁLISIS

VO₂máx estimado
(ml·kg⁻¹·min⁻¹):

Clasificación / referencia:

Observaciones:
