

Cooper 12 minuuttia -aikataulu

	Kierrosaika	Väliajat			Hapenotto
	400 (/kierros)	1000 m	2000 m	3000 m	VO ₂ (arvio)
2000	0:02:24	0:06:00	0:12:00	0:18:00	36,8
2050	0:02:20	0:05:51	0:11:42	0:17:34	37,7
2100	0:02:17	0:05:43	0:11:26	0:17:09	38,5
2150	0:02:14	0:05:35	0:11:10	0:16:45	39,3
2200	0:02:11	0:05:27	0:10:55	0:16:22	40,2
2250	0:02:08	0:05:20	0:10:40	0:16:00	41,0
2300	0:02:05	0:05:13	0:10:26	0:15:39	41,8
2350	0:02:03	0:05:06	0:10:13	0:15:19	42,7
2400	0:02:00	0:05:00	0:10:00	0:15:00	43,5
2450	0:01:58	0:04:54	0:09:48	0:14:42	44,3
2500	0:01:55	0:04:48	0:09:36	0:14:24	45,2
2550	0:01:53	0:04:42	0:09:25	0:14:07	46,0
2600	0:01:51	0:04:37	0:09:14	0:13:51	46,8
2650	0:01:49	0:04:32	0:09:03	0:13:35	47,7
2700	0:01:47	0:04:27	0:08:53	0:13:20	48,5
2750	0:01:45	0:04:22	0:08:44	0:13:05	49,3
2800	0:01:43	0:04:17	0:08:34	0:12:51	50,2
2850	0:01:41	0:04:13	0:08:25	0:12:38	51,0
2900	0:01:39	0:04:08	0:08:17	0:12:25	51,8
2950	0:01:38	0:04:04	0:08:08	0:12:12	52,7
3000	0:01:36	0:04:00	0:08:00	0:12:00	53,5
3050	0:01:34	0:03:56	0:07:52	0:11:48	54,3
3100	0:01:33	0:03:52	0:07:45	0:11:37	55,2
3150	0:01:31	0:03:49	0:07:37	0:11:26	56,0
3200	0:01:30	0:03:45	0:07:30	0:11:15	56,8
3250	0:01:29	0:03:42	0:07:23	0:11:05	57,7
3300	0:01:27	0:03:38	0:07:16	0:10:55	58,5
3350	0:01:26	0:03:35	0:07:10	0:10:45	59,3
3400	0:01:25	0:03:32	0:07:04	0:10:35	60,2
3450	0:01:23	0:03:29	0:06:57	0:10:26	61,0
3500	0:01:22	0:03:26	0:06:51	0:10:17	61,8
3550	0:01:21	0:03:23	0:06:46	0:10:08	62,7
3600	0:01:20	0:03:20	0:06:40	0:10:00	63,5
3650	0:01:19	0:03:17	0:06:35	0:09:52	64,3
3700	0:01:18	0:03:15	0:06:29	0:09:44	65,2
3750	0:01:17	0:03:12	0:06:24	0:09:36	66,0
3800	0:01:16	0:03:09	0:06:19	0:09:28	66,8
3850	0:01:15	0:03:07	0:06:14	0:09:21	67,7
3900	0:01:14	0:03:05	0:06:09	0:09:14	68,5
3950	0:01:13	0:03:02	0:06:05	0:09:07	69,3
4000	0:01:12	0:03:00	0:06:00	0:09:00	70,2