

# COOPER'S TWELVE MINUTE RUN NORMS

Distance (Miles) Covered in 12 Minutes

FITNESS CATEGORY	AGE (YEARS)					
	20-29	30-39	40-49	50-59	60+	
<b>VERY POOR</b>	males females	<1.22 <0.96	<1.18 <0.94	<1.14 <0.88	<1.03 <0.84	<0.87 <0.78
<b>POOR</b>	males females	1.22—1.31 0.96—1.11	1.18—1.30 0.94—1.05	1.14—1.24 0.88—0.98	1.03—1.16 0.84—0.93	0.87—1.02 0.78—0.86
<b>FAIR</b>	males females	1.32—1.49 1.12—1.22	1.31—1.45 1.06—1.18	1.25—1.39 0.99—1.11	1.17—1.30 0.94—1.05	1.03—1.20 0.87—0.98
<b>GOOD</b>	males females	1.50—1.64 1.23—1.34	1.46—1.56 1.19—1.29	1.40—1.53 1.12—1.24	1.31—1.44 1.06—1.18	1.21—1.32 0.99—1.09
<b>EXCELLENT</b>	males females	1.65—1.76 1.35—1.45	1.57—1.69 1.30—1.39	1.54—1.65 1.25—1.34	1.45—1.58 1.19—1.30	1.33—1.55 1.10—1.18
<b>SUPERIOR</b>	males females	1.77+ 1.46+	1.70+ 1.40+	1.66+ 1.35+	1.59+ 1.31+	1.56+ 1.19+

From Cooper, Kenneth C., *Aerobics Program for Total Well-Being*, 1982