

COOPertest KONDITIONSTAL VS TID PÅ 3 KM

Tal/Tid

72	9:30
70	9:45
68	10:00
66	10:15
65	10:30
63	10:45
61	11:00
60	11:15
58	11:30
57	11:45
56	12:00
55	12:15
53	12:30
52	12:45
51	13:00
50	13:15
49	13:30
48	13:45
47	14:00
46	14:15
45	14:30
44	14:45
42	15:00
41	15:15
40	15:30
39	15:45

Alder	Konditionstal				
	Lågt	Under medel	Medel	Bra	Utmärkt
20-29	Under 39	39-43	44-51	52-56	57 eller mer
30-39	Under 35	35-39	40-47	48-51	52 eller mer
40-49	Under 31	31-35	36-43	44-47	48 eller mer
50-65	Under 26	26-31	32-39	40-43	44 eller mer

Hur läser jag tabellerna?

Konditionstalet (39-72) visar ett uppskattat värde av din syreupptagningsförmåga (ml/min/kg). Har jag t.ex. sprungit på tiden 13:00 så får jag ett konditionstal 51. Om jag sedan bedömer det mot män i åldersgruppen 20-29 år så ser jag att jag ligger i övre kanten av vad som bedöms som "Medel".

