

VO2 max. optimale Werte

Männer							
	Prozent	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79
Überragend	95	55.4	54	52.5	48.9	45.7	42.1
Ausgezeichnet	80	51.1	48.3	46.4	43.4	39.5	36.7
Gut	60	45.4	44	42.4	39.2	35.5	32.3
Ausreichend	40	41.7	40.5	38.5	35.6	32.3	29.4
Schlecht bis sehr schlecht	0-40	< 41.7	< 40.5	< 38.5	< 35.6	< 32.3	< 29.4

Frauen							
	Prozent	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79
Überragend	95	49.6	47.4	45.3	41.1	37.8	36.7
Ausgezeichnet	80	43.9	42.4	39.7	36.7	33	30.9
Gut	60	39.5	37.8	36.3	33	30	28.1
Ausreichend	40	36.1	34.4	33	30.1	27.5	25.9
Schlecht bis sehr schlecht	0-40	< 36.1	< 34.4	< 33	< 30.1	< 27.5	< 25.9

Daten verwendet mit Genehmigung von The Cooper Institute®, Dallas, Texas. www.cooperinstitute.org