

Alder	Maksimal O₂-optagelse i ml/min pr. kg				
Kvinder	Lav	Ret lav	Middel	God	Meget god
20-29	-28	29-34	35-43	44-48	49-
30-39	-27	28-22	34-41	42-47	48-
40-49	-25	26-31	32-40	41-45	46-
50-65	-21	22-28	29-36	37-41	42-
Mænd	Lav	Ret lav	Middel	God	Meget god
20-29	-38	39-43	44-51	52-56	57-
30-39	-34	35-39	40-47	48-51	52-
40-49	-30	31-35	36-43	44-47	48-
50-59	-25	26-31	32-39	40-43	44-
60-69	-21	22-26	27-35	36-39	40-