

Konditabeller for børn og unge

Gode grunde til at motionere

Der er mange gode grunde til at motionere og komme i form - her er bare nogle af dem:

- Du får mere selvtillid
- Du får en flot og en stærk krop
- Du får mere overskud og mere energi
- Du kan tabe nogle kilo eller holde dig slank
- Du får lettere ved at koncentrere dig
- Du bliver mere glad og positiv
- Du bliver ikke så let syg

Sådan læser du tabellerne på tavlerne:

Hvis du er en pige på 17 år, som har et BMI på 28 og har gået ruten på 18 minutter, så er dit kondital = 36-39 - se eksemplet →
Det svarer til en god kondition.

Tabel forklaring

- Meget god kondition**
Du er i rigtig god form og har fin energi til at klare skoledagen. Fortsæt den gode stil!
- God kondition**
Du er i god form og har energi til at klare skoledagen. Hold fast i den gode stil og fortsæt fremad!
- Mindre god kondition**
Du er ikke i topform, men det kan du komme!
Dyrk motion flere gange om ugen og få mere energi og flere kræfter.
- Lav kondition**
Du er i lidt dårlig form, men det kan du ændre! Dyrk motion flere gange i løbet af ugen og få mere energi og flere kræfter.
- Dårlig kondition**
Du er i dårlig form og bliver måske tit træet. Du kan få det meget bedre! Få mere energi og flere kræfter ved at motionere flere gange om ugen.
- Meget dårlig kondition**
Du er i ret dårlig form og bliver måske ofte træet i løbet af dagen. Du vil få det meget bedre, få flere kræfter og mere energi, hvis du motionerer hver dag. Start langsomt ud, så musklerne får tid til at bygge sig op!

GANG / PIGER

Piger i alderen 10-12 år – Gang

Gangtid min:sek	Konditionsværdi: ml VO2 pr. kg legemsvægt pr. min.				
	BMI <18,3	18,4-19,8	19,9-21,3	21,4-24,0	24,1>
15:44 - 15:10	59-62	58-61			
16:33 - 15:45	55-58	54-57	53-56		
17:28 - 16:34	51-54	50-53	49-52	48-51	
18:29 - 17:29	47-50	46-49	45-48	44-47	43-46
19:38 - 18:30	43-46	42-45	41-44	40-43	39-42
20:55 - 18:39	39-42	38-41	37-40	36-39	35-38
22:23 - 20:56	35-38	34-37	33-36	32-35	31-34
24:05 - 22:24	31-34	30-33	29-32	28-31	27-30
26:04 - 24:06	27-30	26-29	25-28	24-27	23-26
28:23 - 26:05	23-26	22-25	21-24	20-23	19-22
31:10 - 28:24	19-22	18-21	17-20	16-19	15-18

Piger i alderen 13-14 år – Gang

Gangtid min:sek	Konditionsværdi: ml VO2 pr. kg legemsvægt pr. min.				
	BMI <21,0	21,1-22,5	22,6-24,0	24,1-26,7	26,8>
14:54 - 14:23	59-62	58-61			
15:38 - 14:55	55-58	54-57	53-56		
16:37 - 15:39	51-54	50-53	49-52	48-51	
17:22 - 16:28	47-50	46-49	45-48	44-47	43-46
18:23 - 17:23	43-46	42-45	41-44	40-43	39-42
19:31 - 18:24	39-42	38-41	37-40	36-39	35-38
20:49 - 19:32	35-38	34-37	33-36	32-35	31-34
22:17 - 20:50	31-34	30-33	29-32	28-31	27-30
23:59 - 22:18	27-30	26-29	25-28	24-27	23-26
25:58 - 24:00	23-26	22-25	21-24	20-23	19-22
28:18 - 25:59	19-22	18-21	17-20	16-19	15-18

Piger i alderen 15-16 år – Gang

Gangtid min:sek	Konditionsværdi: ml VO2 pr. kg legemsvægt pr. min.				
	BMI <22,3	22,4-23,8	23,9-25,3	25,4-28,0	28,1>
14:42 - 14:12	59-62	58-61			
15:24 - 14:43	55-58	54-57	53-56		
16:12 - 15:25	51-54	50-53	49-52	48-51	
17:04 - 16:13	47-50	46-49	45-48	44-47	43-46
18:02 - 17:05	43-46	42-45	41-44	40-43	39-42
19:08 - 18:03	39-42	38-41	37-40	36-39	35-38
20:22 - 19:09	35-38	34-37	33-36	32-35	31-34
20:35 - 19:32	31-34	30-33	29-32	28-31	27-30
23:22 - 21:47	27-30	26-29	25-28	24-27	23-26
25:13 - 23:23	23-26	22-25	21-24	20-23	19-22

Piger i alderen 17-19 år – Gang

Gangtid min:sek	Konditionsværdi: ml VO2 pr. kg legemsvægt pr. min.				
	BMI <23,0	23,5-24,8	24,9-27,4	27,5-29,8	29,9>
14:22 - 13:53	59-62	58-61			
15:04 - 14:23	55-58	54-57	53-56		
15:50 - 15:05	51-54	50-53	49-52	48-51	
16:41 - 15:51	47-50	46-49	45-48	44-47	43-46
17:38 - 16:42	43-46	42-45	41-44	40-43	39-42
18:41 - 17:39	39-42	38-41	37-40	36-39	35-38
19:53 - 18:42	35-38	34-37	33-36	32-35	31-34
21:14 - 19:54	31-34	30-33	29-32	28-31	27-30
22:47 - 21:15	27-30	26-29	25-28	24-27	23-26
24:35 - 22:48	23-26	22-25	21-24	20-23	19-22

GANG / DRENGE

Drenge i alderen 10-12 år – Gang

Gangtid min:sek	Konditionsværdi: ml VO2 pr. kg legemsvægt pr. min.				
	BMI <18,2	18,3-19,7	19,8-21,2	21,3-23,9	24,0>
15:49 - 15:09	63-66	62-65			
16:21 - 15:50	59-62	58-61	57-60		
17:08 - 16:22	55-58	54-57	53-56	52-56	
17:59 - 17:09	51-54	50-53	49-52	48-51	47-50
18:56 - 18:00	47-50	46-49	45-48	44-47	43-46
19:59 - 18:57	43-46	42-45	41-44	40-43	39-42
21:09 - 20:00	39-42	38-41	37-40	36-39	35-38
22:28 - 21:10	35-38	34-37	33-36	32-35	31-34
23:58 - 22:29	31-34	30-33	29-32	28-31	27-30
25:40 - 23:59	27-30	26-29	25-28	24-27	23-26
27:38 - 25:41	23-26	22-25	21-24	20-23	19-22

Drenge i alderen 13-14 år – Gang

Gangtid min:sek	Konditionsværdi: ml VO2 pr. kg legemsvægt pr. min.				
	BMI <20,9	21,0-22,4	22,5-24,8	24,9-27,4	27,5>
15:24 - 14:48	63-66	62-65			
15:54 - 15:25	59-62	58-61	57-60		
16:36 - 15:55	55-58	54-57	53-56	52-56	
17:23 - 16:37	51-54	50-53	49-52	48-51	47-50
18:13 - 17:24	47-50	46-49	45-48	44-47	43-46
19:09 - 18:14	43-46	42-45	41-44	40-43	39-42
20:11 - 19:10	39-42	38-41	37-40	36-39	35-38
21:21 - 20:12	35-38	34-37	33-36	32-35	31-34
22:38 - 21:22	31-34	30-33	29-32	28-31	27-30
24:06 - 22:39	27-30	26-29	25-28	24-27	23-26
25:45 - 24:07	23-26	22-25	21-24	20-23	19-22

Drenge i alderen 15-16 år – Gang

Gangtid min:sek	Konditionsværdi: ml VO2 pr. kg legemsvægt pr. min.				
	BMI <22,2	22,3-23,7	23,8-25,2	25,3-27,9	28,0 >
15:01 - 14:27	63-66	62-65			
15:29 - 15:02	59-62	58-61	57-60		
16:09 - 15:30	55-58	54-57	53-56	52-56	
16:53 - 16:10	51-54	50-53	49-52	48-51	47-50
17:41 - 16:54	47-50	46-49	45-48	44-47	43-46
18:33 - 17:42	43-46	42-45	41-44	40-43	39-42
19:31 - 18:34	39-42	38-41	37-40	36-39	35-38
20:35 - 19:32	35-38	34-37	33-36	32-35	31-34
21:47 - 20:36	31-34	30-33	29-32	28-31	27-30
23:07 - 21:48	27-30	26-29	25-28	24-27	23-26

Drenge i alderen 17-19 år – Gang

Gangtid min:sek	Konditionsværdi: ml VO2 pr. kg legemsvægt pr. min.				
	BMI <23,0	23,1-24,3	24,4-26,9	27,0-29,6	29,7>
14:13 - 13:48	63-66	62-65			
14:49 - 14:14	59-62	58-61	57-60		
15:28 - 14:50	55-58	54-57	53-56	52-56	
16:11 - 15:29	51-54	50-53	49-52	48-51	47-50
16:58 - 16:12	47-50	46-49	45-48	44-47	43-46
17:49 - 16:59	43-46	42-45	41-44	40-43	39-42
18:46 - 17:50	39-42	38-41	37-40	36-39	35-38
19:50 - 18:47	35-38	34-37	33-36	32-35	31-34
21:01 - 19:51	31-34	30-33	29-32	28-31	27-30
22:21 - 21:02	27-30	26-29	25-28	24-27	23-26

LØB / PIGER

Piger i alderen 10-12 år – Løb

Løbetid min:sek	Konditionsværdi: ml VO2 pr. kg legemsvægt pr. min.				
	BMI <18,3	18,4-19,8	19,9-21,3	21,4-24,0	24,1>
10:32 - 9:59	59-62	58-61			
11:21 - 10:33	55-58	54-57	53-56		
12:19 - 11:22	51-54	50-53	49-52	48-51	
13:27 - 12:20	47-50	46-49	45-48	44-47	43-46
14:49 - 13:28	43-46	42-45	41-44	40-43	39-42
16:30 - 14:50	39-42	38-41	37-40	36-39	35-38
18:37 - 16:31	35-38	34-37	33-36	32-35	31-34
21:21 - 18:38	31-34	30-33	29-32	28-31	27-30
25:02 - 21:22	27-30	26-29	25-28	24-27	23-26
30:14 - 25:03	23-26	22-25	21-24	20-23	19-22
38:10 - 30:15	19-22	18-21	17-20	16-19	15-18

Piger i alderen 13-14 år – Løb

Løbetid min:sek	Konditionsværdi: ml VO2 pr. kg legemsvægt pr. min.				
	BMI <20,9	21,0-22,4	22,5-24,8	24,9-27,4	27,5>
10:09 - 9:38	59-62	58-61			
10:57 - 10:10	55-58	54-57	53-56		
11:52 - 10:58	51-54	50-53	49-52	48-51	
12:58 - 11:53	47-50	46-49	45-48	44-47	43-46
14:17 - 12:59	43-46	42-45	41-44	40-43	39-42
15:54 - 14:18	39-42	38-41	37-40	36-39	35-38
17:56 - 15:55	35-38	34-37	33-36	32-35	31-34
20:33 - 17:57	31-34	30-33	29-32	28-31	27-30
24:04 - 20:34	27-30	26-29	25-28	24-27	23-26
29:02 - 24:05	23-26	22-25	21-24	20-23	19-22
36:36 - 29:03	19-22	18-21	17-20	16-19	15-18

Piger i alderen 15-16 år – Løb

Løbetid min:sek	Konditionsværdi: ml VO2 pr. kg legemsvægt pr. min.				
	BMI <22,3	22,4-23,8	23,9-25,3	25,4-28,0	28,1>
9:53 - 9:22	59-62	58-61			
10:39 - 9:54	55-58	54-57	53-56		
11:32 - 10:40	51-54	50-53	49-52	48-51	
12:36 - 11:33	47-50	46-49	45-48	44-47	43-46
13:53 - 12:37	43-46	42-45	41-44	40-43	39-42
15:27 - 13:54	39-42	38-41	37-40	36-39	35-38
17:24 - 15:28	35-38	34-37	33-36	32-35	31-34
19:57 - 17:25	31-34	30-33	29-32	28-31	27-30
23:21 - 19:58	27-30	26-29	25-28	24-27	23-26
28:09 - 23:22	23-26	22-25	21-24	20-23	19-22

Piger i alderen 17-19 år – Løb

Løbetid min:sek	Konditionsværdi: ml VO2 pr. kg legemsvægt pr. min.				
	BMI <23,0	23,5-24,8	24,9-27,4	27,5-29,8	29,9>
9:34 - 9:04	59-62	58-61			
10:18 - 9:35	55-58	54-57	53-56		
11:10 - 10:19	51-54	50-53	49-52	48-51	
12:12 - 11:11	47-50	46-49	45-48	44-47	43-46
13:26 - 12:13	43-46	42-45	41-44	40-43	39-42
14:56 - 13:27	39-42	38-41	37-40	36-39	35-38
16:50 - 14:57	35-38	34-37	33-36	32-35	31-34
19:16 - 16:51	31-34	30-33	29-32	28-31	