Miljøministeriet
Naturstyrelsen

Konditabeller for voksne

Tabel forklaring

Meget god kondition
Du er i rigtig god form – fortsæt den gode stil!
Du forebygger aktivt en lang række livsstilssygdomme.

God kondition
Du er i god form og har energi til at klare hverdagen – hold fast i det! På denne måde forebygger du en lang række livsstilssygdomme.

Mindre god kondition
Du er i mindre god form, og på sigt er du i fare for at få helbredsproblemer. Det kan du ændre på nu!
Ved at motionere 3 gange om ugen i 45 minutter per gang, kan du forebygge sygdomme og få mere energi.

Lav kondition
Du er i dårlig form, og du er i fare for at få problemer med helbredet. Men det kan du ændre på! Ved at motionere 3-4 gange om ugen i 30-40 minutter per gang, kan du forebygge sygdomme og få mere energi i hverdagen

Dårlig kondition
Du er i dårlig form. Du bliver måske træt i løbet af dagen, og du er i fare for at blive syg af det. Men det kan du ændre på. Du bør motionere 3 gange om ugen i 20-30 minutter per gang, hvor du bliver godt forpustet og være aktiv ½ time hver dag med en gåtur eller på cykel.

Meget dårlig kondition
Du er i ret dårlig form. Måske kniber det med energien, og der er stor risiko for, at dit helbred tager skade. Det kan du ændre på nu! Dyrk motion mindst 25 minutter hver dag – begynd langsomt, så du ikke får skader. Det vil give dig mere energi og flere kræfter i hverdagen.

GANG / KVINDER

Kvinder i alderen 20-35 år – Gang

Gangtid min:sek	BMI<20,7	20,8-22,0	22,1-23,4	23,5-25,0	25,1-26,6	26,7-28,4	28,5-29,8	29,9-33,3	33,4-37,3	37,4-40,3	40,4>
	Konditionsværdi: ml VO2 pr. kg legemsvægt pr. min.										
14:07 - 13:40	60-62	59-61	58-60	57-59	56-58	55-57					
14:36 - 14:08	57-59	56-58	55-57	54-56	53-55	52-54	51-53				
15:07 - 14:37	54-56	53-55	52-54	51-53	50-52	49-51	48-50	47-49			
15:41 - 15:08	51-53	50-52	49-51	48-50	47-49	46-48	45-47	44-46	43-45		
16:17 - 15:42	48-50	47-49	46-48	45-47	44-46	43-45	42-44	41-43	40-42	39-41	
16:56 - 16:18	45-47	44-46	43-45	42-44	41-43	40-42	39-41	38-40	37-39	36-38	35-37
17:38 - 16:57	42-44	41-43	40-42	39-41	38-40	37-39	36-38	35-37	34-36	33-35	32-34
18:24 - 17:39	39-41	38-40	37-39	36-38	35-37	34-36	33-35	32-34	31-33	30-32	29-31
19:15 - 18:25	36-38	35-37	34-36	33-35	32-34	31-33	30-32	29-31	28-30	27-29	26-28
20:10 - 19:16	33-35	32-34	31-33	30-32	29-31	28-30	27-29	26-28	25-27	24-26	23-25
21:10 - 20:11	30-32	29-31	28-30	27 -29	26-28	25-27	24-26	23-25	22-24	21-23	20-22
22:17 - 21:11	27-29	26-28	25-27	24-26	23-25	22-24	21-23	20-22	19-21	18-20	17-19
23:31 - 22:18	24-26	23-25	22-24	21-23	20-22	19-21	18-20	17-19	16-18	15-17	14-16
24:54 - 23:32	21-23	20-22	19-21	18-20	17-19	16-18	15-17	14-16	13-15	12-14	11-13

Kvinder i alderen 36-50 år – Gang

Gangtid min:sek	BMI<20,7	20,8-22,0	22,1-23,4	23,5-25,0	25,1-26,6	26,7-28,4	28,5-29,8	29,9-33,3	33,4-37,3	37,4-40,3	40,4>
	Konditionsværdi: ml VO2 pr. kg legemsvægt pr. min.										
14:07 - 13:40	60-62	59-61	58-60	57-59	56-58	55-57					
14:36 - 14:08	57-59	56-58	55-57	54-56	53-55	52-54	51-53				
15:07 - 14:37	54-56	53-55	52-54	51-53	50-52	49-51	48-50	47-49			
15:41 - 15:08	51-53	50-52	49-51	48-50	47-49	46-48	45-47	44-46	43-45		
16:17 - 15:42	48-50	47-49	46-48	45-47	44-46	43-45	42-44	41-43	40-42	39-41	
16:56 - 16:18	45-47	44-46	43-45	42-44	41-43	40-42	39-41	38-40	37-39	36-38	35-37
17:38 - 16:57	42-44	41-43	40-42	39-41	38-40	37-39	36-38	35-37	34-36	33-35	32-34
18:24 - 17:39	39-41	38-40	37-39	36-38	35-37	34-36	33-35	32-34	31-33	30-32	29-31
19:15 - 18:25	36-38	35-37	34-36	33-35	32-34	31-33	30-32	29-31	28-30	27-29	26-28
20:10 - 19:16	33-35	32-34	31-33	30-32	29-31	28-30	27-29	26-28	25-27	24-26	23-25
21:10 - 20:11	30-32	29-31	28-30	27 -29	26-28	25-27	24-26	23-25	22-24	21-23	20-22
22:17 - 21:11	27-29	26-28	25-27	24-26	23-25	22-24	21-23	20-22	19-21	18-20	17-19
23:31 - 22:18	24-26	23-25	22-24	21-23	20-22	19-21	18-20	17-19	16-18	15-17	14-16
24:54 - 23:32	21-23	20-22	19-21	18-20	17-19	16-18	15-17	14-16	13-15	12-14	11-13

Kvinder i alderen 51-65 år – Gang

Gangtid min:sek	BMI<20,7	20,8-22,0	22,1-23,4	23,5-25,0	25,1-26,6	26,7-28,4	28,5-29,8	29,9-33,3	33,4-37,3	37,4-40,3	40,4>
	Konditionsværdi: ml VO2 pr. kg legemsvægt pr. min.										
14:07 - 13:40	60-62	59-61	58-60	57-59	56-58	55-57					
14:36 - 14:08	57-59	56-58	55-57	54-56	53-55	52-54	51-53				
15:07 - 14:37	54-56	53-55	52-54	51-53	50-52	49-51	48-50	47-49			
15:41 - 15:08	51-53	50-52	49-51	48-50	47-49	46-48	45-47	44-46	43-45		
16:17 - 15:42	48-50	47-49	46-48	45-47	44-46	43-45	42-44	41-43	40-42	39-41	
16:56 - 16:18	45-47	44-46	43-45	42-44	41-43	40-42	39-41	38-40	37-39	36-38	35-37
17:38 - 16:57	42-44	41-43	40-42	39-41	38-40	37-39	36-38	35-37	34-36	33-35	32-34
18:24 - 17:39	39-41	38-40	37-39	36-38	35-37	34-36	33-35	32-34	31-33	30-32	29-31
19:15 - 18:25	36-38	35-37	34-36	33-35	32-34	31-33	30-32	29-31	28-30	27-29	26-28
20:10 - 19:16	33-35	32-34	31-33	30-32	29-31	28-30	27-29	26-28	25-27	24-26	23-25
21:10 - 20:11	30-32	29-31	28-30	27 -29	26-28	25-27	24-26	23-25	22-24	21-23	20-22
22:17 - 21:11	27-29	26-28	25-27	24-26	23-25	22-24	21-23	20-22	19-21	18-20	17-19
23:31 - 22:18	24-26	23-25	22-24	21-23	20-22	19-21	18-20	17-19	16-18	15-17	14-16
24:54 - 23:32	21-23	20-22	19-21	18-20	17-19	16-18	15-17	14-16	13-15	12-14	11-13

Kvinder i alderen 66> år – Gang

Gangtid min:sek	BMI<20,7	20,8-22,0	22,1-23,4	23,5-25,0	25,1-26,6	26,7-28,4	28,5-29,8	29,9-33,3	33,4-37,3	37,4-40,3	40,4>
	Konditionsværdi: ml VO2 pr. kg legemsvægt pr. min.										
14:07 - 13:40	60-62	59-61	58-60	57-59	56-58	55-57					
14:36 - 14:08	57-59	56-58	55-57	54-56	53-55	52-54	51-53				
15:07 - 14:37	54-56	53-55	52-54	51-53	50-52	49-51	48-50	47-49			
15:41 - 15:08	51-53	50-52	49-51	48-50	47-49	46-48	45-47	44-46	43-45		
16:17 - 15:42	48-50	47-49	46-48	45-47	44-46	43-45	42-44	41-43	40-42	39-41	
16:56 - 16:18	45-47	44-46	43-45	42-44	41-43	40-42	39-41	38-40	37-39	36-38	35-37
17:38 - 16:57	42-44	41-43	40-42	39-41	38-40	37-39	36-38	35-37	34-36	33-35	32-34
18:24 - 17:39	39-41	38-40	37-39	36-38	35-37	34-36	33-35	32-34	31-33	30-32	29-31
19:15 - 18:25	36-38	35-37	34-36	33-35	32-34	31-33	30-32	29-31	28-30	27-29	26-28
20:10 - 19:16	33-35	32-34	31-33	30-32	29-31	28-30	27-29	26-28	25-27	24-26	23-25
21:10 - 20:11	30-32	29-31	28-30	27 -29	26-28	25-27	24-26	23-25	22-24	21-23	20-22
22:17 - 21:11	27-29	26-28	25-27	24-26	23-25	22-24	21-23	20-22	19-21	18-20	17-19
23:31 - 22:18	24-26	23-25	22-24	21-23	20-22	19-21	18-20	17-19	16-18	15-17	14-16
24:54 - 23:32	21-23	20-22	19-21	18-20	17-19	16-18	15-17	14-16	13-15	12-14	11-13

GANG / MÆND

Mænd i alderen 20-35 år – Gang

Gangtid min:sek	BMI<20,8	20,9-22,1	22,2-23,5	23,6-24,9	25,0-26,7	26,8-28,5	28,6-29,9	30,0-33,4	33,5-37,4	37,5-40,4	40,5>
	Konditionsværdi: ml VO2 pr. kg legemsvægt pr. min.										
13:21 - 13:04	67-69	66-68	65-67	64-66	63-65						
13:47 - 13:22	64-66	63-65	62-64	61-63	60-62	59-61					
14:16 - 13:48	61-63	60-62	59-61	58-60	57-59	56-58	55-57				
14:46 - 14:17	58-60	57-59	56-58	55-57	54-56	53-55	52-54	51-53			
15:19 - 14:47	55-57	54-56	53-55	52-54	51-53	50-52	49-51	48-50	47-49		
15:55 - 15:20	52-54	51-53	50-52	49-51	48-50	47-49	46-48	45-47	44-46	43-45	
16:33 - 15:56	49-51	48-50	47-49	46-48	45-47	44-46	43-45	42-44	41-43	40-42	39-41
17:14 - 16:34	46-48	46-48	44-46	43-45	42-44	41-43	40-42	39-41	38-40	37-39	36-38
17:59 - 17:15	43-45	42-44	41-43	40-42	39-41	38-40	37-39	36-38	35-37	34-36	33-35
18:48 - 18:00	40-42	39-41	38-40	37-39	36-38	35-37	34-36	33-35	32-34	31-33	30-32
19:42 - 18:49	37-39	36-38	35-37	34-36	33-35	32-34	31-33	30-32	29-31	28-30	27-29
20:41 - 19:43	34-36	33-35	32-34	31-33	30-32	29-31	28-30	27 -29	26-28	25-27	24-26
21:47 - 20:42	31-33	30-32	29-31	28-30	27 -29	26-28	25-27	24-26	23-25	22-24	21-23
22:59 - 21:48	28-30	27-29	26-28	25-27	24-26	23-25	22-24	21-23	20-22	19-21	18-20

Mænd i alderen 36-50 år – Gang

Gangtid min:sek	BMI<20,8	20,9-22,1	22,2-23,5	23,6-24,9	25,0-26,7	26,8-28,5	28,6-29,9	30,0-33,4	33,5-37,4	37,5-40,4	40,5>
	Konditionsværdi: ml VO2 pr. kg legemsvægt pr. min.										
13:21 - 13:04	67-69	66-68	65-67	64-66	63-65						
13:47 - 13:22	64-66	63-65	62-64	61-63	60-62	59-61					
14:16 - 13:48	61-63	60-62	59-61	58-60	57-59	56-58	55-57				
14:46 - 14:17	58-60	57-59	56-58	55-57	54-56	53-55	52-54	51-53			
15:19 - 14:47	55-57	54-56	53-55	52-54	51-53	50-52	49-51	48-50	47-49		
15:55 - 15:20	52-54	51-53	50-52	49-51	48-50	47-49	46-48	45-47	44-46	43-45	
16:33 - 15:56	49-51	48-50	47-49	46-48	45-47	44-46	43-45	42-44	41-43	40-42	39-41
17:14 - 16:34	46-48	46-48	44-46	43-45	42-44	41-43	40-42	39-41	38-40	37-39	36-38
17:59 - 17:15	43-45	42-44	41-43	40-42	39-41	38-40	37-39	36-38	35-37	34-36	33-35
18:48 - 18:00	40-42	39-41	38-40	37-39	36-38	35-37	34-36	33-35	32-34	31-33	30-32
19:42 - 18:49	37-39	36-38	35-37	34-36	33-35	32-34	31-33	30-32	29-31	28-30	27-29
20:41 - 19:43	34-36	33-35	32-34	31-33	30-32	29-31	28-30	27 -29	26-28	25-27	24-26
21:47 - 20:42	31-33	30-32	29-31	28-30	27 -29	26-28	25-27	24-26	23-25	22-24	21-23
22:59 - 21:48	28-30	27-29	26-28	25-27	24-26	23-25	22-24	21-23	20-22	19-21	18-20

Mænd i alderen 51-65 år – Gang

Gangtid min:sek	BMI<20,8	20,9-22,1	22,2-23,5	23,6-24,9	25,0-26,7	26,8-28,5	28,6-29,9	30,0-33,4	33,5-37,4	37,5-40,4	40,5>
	Konditionsværdi: ml VO2 pr. kg legemsvægt pr. min.										
13:21 - 13:04	67-69	66-68	65-67	64-66	63-65						
13:47 - 13:22	64-66	63-65	62-64	61-63	60-62	59-61					
14:16 - 13:48	61-63	60-62	59-61	58-60	57-59	56-58	55-57				
14:46 - 14:17	58-60	57-59	56-58	55-57	54-56	53-55	52-54	51-53			
15:19 - 14:47	55-57	54-56	53-55	52-54	51-53	50-52	49-51	48-50	47-49		
15:55 - 15:20	52-54	51-53	50-52	49-51	48-50	47-49	46-48	45-47	44-46	43-45	
16:33 - 15:56	49-51	48-50	47-49	46-48	45-47	44-46	43-45	42-44	41-43	40-42	39-41
17:14 - 16:34	46-48	46-48	44-46	43-45	42-44	41-43	40-42	39-41	38-40	37-39	36-38
17:59 - 17:15	43-45	42-44	41-43	40-42	39-41	38-40	37-39	36-38	35-37	34-36	33-35
18:48 - 18:00	40-42	39-41	38-40	37-39	36-38	35-37	34-36	33-35	32-34	31-33	30-32
19:42 - 18:49	37-39	36-38	35-37	34-36	33-35	32-34	31-33	30-32	29-31	28-30	27-29
20:41 - 19:43	34-36	33-35	32-34	31-33	30-32	29-31	28-30	27 -29	26-28	25-27	24-26
21:47 - 20:42	31-33	30-32	29-31	28-30	27 -29	26-28	25-27	24-26	23-25	22-24	21-23
22:59 - 21:48	28-30	27-29	26-28	25-27	24-26	23-25	22-24	21-23	20-22	19-21	18-20

Mænd i alderen 66> år – Gang

Gangtid min:sek	BMI<20,8	20,9-22,1	22,2-23,5	23,6-24,9	25,0-26,7	26,8-28,5	28,6-29,9	30,0-33,4	33,5-37,4	37,5-40,4	40,5>
	Konditionsværdi: ml VO2 pr. kg legemsvægt pr. min.										
13:21 - 13:04	67-69	66-68	65-67	64-66	63-65						
13:47 - 13:22	64-66	63-65	62-64	61-63	60-62	59-61					
14:16 - 13:48	61-63	60-62	59-61	58-60	57-59	56-58	55-57				
14:46 - 14:17	58-60	57-59	56-58	55-57	54-56	53-55	52-54	51-53			
15:19 - 14:47	55-57	54-56	53-55	52-54	51-53	50-52	49-51	48-50	47-49		
15:55 - 15:20	52-54	51-53	50-52	49-51	48-50	47-49	46-48	45-47	44-46	43-45	
16:33 - 15:56	49-51	48-50	47-49	46-48	45-47	44-46	43-45	42-44	41-43	40-42	39-41
17:14 - 16:34	46-48	46-48	44-46	43-45	42-44	41-43	40-42	39-41	38-40	37-39	36-38
17:59 - 17:15	43-45	42-44	41-43	40-42	39-41	38-40	37-39	36-38	35-37	34-36	33-35
18:48 - 18:00	40-42	39-41	38-40	37-39	36-38	35-37	34-36	33-35	32-34	31-33	30-32
19:42 - 18:49	37-39	36-38	35-37	34-36	33-35	32-34	31-33	30-32	29-31	28-30	27-29
20:41 - 19:43	34-36	33-35	32-34	31-33	30-32	29-31	28-30	27 -29	26-28	25-27	24-26
21:47 - 20:42	31-33	30-32	29-31	28-30	27 -29	26-28	25-27	24-26	23-25	22-24	21-23
22:59 - 21:48	28-30	27-29	26-28	25-27	24-26	23-25	22-24	21-23	20-22	19-21	18-20

LØB / KVINDER

Kvinder i alderen 20-35 år – Løb

Løbstid min:sek	BMI<20,7	20,8-22,0	22,1-23,4	23,5-25,0	25,1-26,6	26,7-28,4	28,5-29,8	29,9-33,3	33,4-37,3	37,4-40,3	40,4>
	Konditionsværdi: ml VO2 pr. kg legemsvægt pr. min.										
9:05 - 8:48	60-62	59-61	58-60	57-59	56-58	55-57					
9:32 - 9:06	57-59	56-58	55-57	54-56	53-55	52-54	51-53				
10:02 - 9:33	54-56	53-55	52-54	51-53	50-52	49-51	48-50	47-49			
10:36 - 10:03	51-53	50-52	49-51	48-50	47-49	46-48	45-47	44-46	43-45		
11:13 - 10:37	48-50	47-49	46-48	45-47	44-46	43-45	42-44	41-43	40-42	39-41	
11:55 - 11:14	45-47	44-46	43-45	42-44	41-43	40-42	39-41	38-40	37-39	36-38	35-37
12:42 - 11:56	42-44	41-43	40-42	39-41	38-40	37-39	36-38	35-37	34-36	33-35	32-34
13:37 - 12:43	39-41	38-40	37-39	36-38	35-37	34-36	33-35	32-34	31-33	30-32	29-31
14:39 - 13:38	36-38	35-37	34-36	33-35	32-34	31-33	30-32	29-31	28-30	27-29	26-28
15:52 - 14:40	33-35	32-34	31-33	30-32	29-31	28-30	27-29	26-28	25-27	24-26	23-25
17:18 - 15:53	30-32	29-31	28-30	27 -29	26-28	25-27	24-26	23-25	22-24	21-23	20-22
19:01 - 17:19	27-29	26-28	25-27	24-26	23-25	22-24	21-23	20-22	19-21	18-20	17-19
21:07 - 19:02	24-26	23-25	22-24	21-23	20-22	19-21	18-20	17-19	16-18	15-17	14-16
23:44 - 21:08	21-23	20-22	19-21	18-20	17-19	16-18	15-17	14-16	13-15	12-14	11-13

Kvinder i alderen 36-50 år – Løb

Løbstid min:sek	BMI<20,7	20,8-22,0	22,1-23,4	23,5-25,0	25,1-26,6	26,7-28,4	28,5-29,8	29,9-33,3	33,4-37,3	37,4-40,3	40,4>
	Konditionsværdi: ml VO2 pr. kg legemsvægt pr. min.										
9:05 - 8:48	60-62	59-61	58-60	57-59	56-58	55-57					
9:32 - 9:06	57-59	56-58	55-57	54-56	53-55	52-54	51-53				
10:02 - 9:33	54-56	53-55	52-54	51-53	50-52	49-51	48-50	47-49			
10:36 - 10:03	51-53	50-52	49-51	48-50	47-49	46-48	45-47	44-46	43-45		
11:13 - 10:37	48-50	47-49	46-48	45-47	44-46	43-45	42-44	41-43	40-42	39-41	
11:55 - 11:14	45-47	44-46	43-45	42-44	41-43	40-42	39-41	38-40	37-39	36-38	35-37
12:42 - 11:56	42-44	41-43	40-42	39-41	38-40	37-39	36-38	35-37	34-36	33-35	32-34
13:37 - 12:43	39-41	38-40	37-39	36-38	35-37	34-36	33-35	32-34	31-33	30-32	29-31
14:39 - 13:38	36-38	35-37	34-36	33-35	32-34	31-33	30-32	29-31	28-30	27-29	26-28
15:52 - 14:40	33-35	32-34	31-33	30-32	29-31	28-30	27-29	26-28	25-27	24-26	23-25
17:18 - 15:53	30-32	29-31	28-30	27 -29	26-28	25-27	24-26	23-25	22-24	21-23	20-22
19:01 - 17:19	27-29	26-28	25-27	24-26	23-25	22-24	21-23	20-22	19-21	18-20	17-19
21:07 - 19:02	24-26	23-25	22-24	21-23	20-22	19-21	18-20	17-19	16-18	15-17	14-16
23:44 - 21:08	21-23	20-22	19-21	18-20	17-19	16-18	15-17	14-16	13-15	12-14	11-13

Kvinder i alderen 51-65 år – Løb

Løbstid min:sek	BMI<20,7	20,8-22,0	22,1-23,4	23,5-25,0	25,1-26,6	26,7-28,4	28,5-29,8	29,9-33,3	33,4-37,3	37,4-40,3	40,4>
	Konditionsværdi: ml VO2 pr. kg legemsvægt pr. min.										
9:05 - 8:48	60-62	59-61	58-60	57-59	56-58	55-57					
9:32 - 9:06	57-59	56-58	55-57	54-56	53-55	52-54	51-53				
10:02 - 9:33	54-56	53-55	52-54	51-53	50-52	49-51	48-50	47-49			
10:36 - 10:03	51-53	50-52	49-51	48-50	47-49	46-48	45-47	44-46	43-45		
11:13 - 10:37	48-50	47-49	46-48	45-47	44-46	43-45	42-44	41-43	40-42	39-41	
11:55 - 11:14	45-47	44-46	43-45	42-44	41-43	40-42	39-41	38-40	37-39	36-38	35-37
12:42 - 11:56	42-44	41-43	40-42	39-41	38-40	37-39	36-38	35-37	34-36	33-35	32-34
13:37 - 12:43	39-41	38-40	37-39	36-38	35-37	34-36	33-35	32-34	31-33	30-32	29-31
14:39 - 13:38	36-38	35-37	34-36	33-35	32-34	31-33	30-32	29-31	28-30	27-29	26-28
15:52 - 14:40	33-35	32-34	31-33	30-32	29-31	28-30	27-29	26-28	25-27	24-26	23-25
17:18 - 15:53	30-32	29-31	28-30	27 -29	26-28	25-27	24-26	23-25	22-24	21-23	20-22
19:01 - 17:19	27-29	26-28	25-27	24-26	23-25	22-24	21-23	20-22	19-21	18-20	17-19
21:07 - 19:02	24-26	23-25	22-24	21-23	20-22	19-21	18-20	17-19	16-18	15-17	14-16
23:44 - 21:08	21-23	20-22	19-21	18-20	17-19	16-18	15-17	14-16	13-15	12-14	11-13

Kvinder i alderen 66> år – Løb

Løbstid min:sek	BMI<20,7	20,8-22,0	22,1-23,4	23,5-25,0	25,1-26,6	26,7-28,4	28,5-29,8	29,9-33,3	33,4-37,3	37,4-40,3	40,4>
	Konditionsværdi: ml VO2 pr. kg legemsvægt pr. min.										
9:05 - 8:48	60-62	59-61	58-60	57-59	56-58	55-57					
9:32 - 9:06	57-59	56-58	55-57	54-56	53-55	52-54	51-53				
10:02 - 9:33	54-56	53-55	52-54	51-53	50-52	49-51	48-50	47-49			
10:36 - 10:03	51-53	50-52	49-51	48-50	47-49	46-48	45-47	44-46	43-45		
11:13 - 10:37	48-50	47-49	46-48	45-47	44-46	43-45	42-44	41-43	40-42	39-41	
11:55 - 11:14	45-47	44-46	43-45	42-44	41-43	40-42	39-41	38-40	37-39	36-38	35-37
12:42 - 11:56	42-44	41-43	40-42	39-41	38-40	37-39	36-38	35-37	34-36	33-35	32-34
13:37 - 12:43	39-41	38-40	37-39	36-38	35-37	34-36	33-35	32-34	31-33	30-32	29-31
14:39 - 13:38	36-38	35-37	34-36	33-35	32-34	31-33	30-32	29-31	28-30	27-29	26-28
15:52 - 14:40	33-35	32-34	31-33	30-32	29-31	28-30	27-29	26-28	25-27	24-26	23-25
17:18 - 15:53	30-32	29-31	28-30	27 -29	26-28	25-27	24-26	23-25	22-24	21-23	20-22
19:01 - 17:19	27-29	26-28	25-27	24-26	23-25	22-24	21-23	20-22	19-21	18-20	17-19
21:07 - 19:02	24-26	23-25	22-24	21-23	20-22	19-21	18-20	17-19	16-18	15-17	14-16
23:44 - 21:08	21-23	20-22	19-21	18-20	17-19	16-18	15-17	14-16	13-15	12-14	11-13

LØB / MÆND

Mænd i alderen 20-35 år – Løb

Løbstid min:sek	BMI<20,8	20,9-22,1	22,2-23,5	23,6-24,9	25,0-26,7	26,8-28,5	28,6-29,9	30,0-33,4	33,5-37,4	37,5-40,4	40,5>
	Konditionsværdi: ml VO2 pr. kg legemsvægt pr. min.										
7:57 - 7:44	67-69	66-68	65-67	64-66	63-65						
8:19 - 7:58	64-66	63-65	62-64	61-63	60-62	59-61					
8:43 - 8:20	61-63	60-62	59-61	58-60	57-59	56-58	55-57				
9:09 - 8:44	58-60	57-59	56-58	55-57	54-56	53-55	52-54	51-53			
9:38 - 9:10	55-57	54-56	53-55	52-54	51-53	50-52	49-51	48-50	47-49		
10:10 - 9:39	52-54	51-53	50-52	49-51	48-50	47-49	46-48	45-47	44-46	43-45	
10:46 - 10:11	49-51	48-50	47-49	46-48	45-47	44-46	43-45	42-44	41-43	40-42	39-41
11:27 - 10:47	46-48	46-48	44-46	43-45	42-44	41-43	40-42	39-41	38-40	37-39	36-38
12:13 - 11:28	43-45	42-44	41-43	40-42	39-41	38-40	37-39	36-38	35-37	34-36	33-35
13:05 - 12:14	40-42	39-41	38-40	37-39	36-38	35-37	34-36	33-35	32-34	31-33	30-32
14:06 - 13:06	37-39	36-38	35-37	34-36	33-35	32-34	31-33	30-32	29-31	28-30	27-29
15:17 - 14:07	34-36	33-35	32-34	31-33	30-32	29-31	28-30	27 -29	26-28	25-27	24-26
16:40 - 15:18	31-33	30-32	29-31	28-30	27 -29	26-28	25-27	24-26	23-25	22-24	21-23
18:21 - 16:41	28-30	27-29	26-28	25-27	24-26	23-25	22-24	21-23	20-22	19-21	18-20

Mænd i alderen 36-50 år – Løb

Løbstid min:sek	BMI<20,8	20,9-22,1	22,2-23,5	23,6-24,9	25,0-26,7	26,8-28,5	28,6-29,9	30,0-33,4	33,5-37,4	37,5-40,4	40,5>
	Konditionsværdi: ml VO2 pr. kg legemsvægt pr. min.										
7:57 - 7:44	67-69	66-68	65-67	64-66	63-65						
8:19 - 7:58	64-66	63-65	62-64	61-63	60-62	59-61					
8:43 - 8:20	61-63	60-62	59-61	58-60	57-59	56-58	55-57				
9:09 - 8:44	58-60	57-59	56-58	55-57	54-56	53-55	52-54	51-53			
9:38 - 9:10	55-57	54-56	53-55	52-54	51-53	50-52	49-51	48-50	47-49		
10:10 - 9:39	52-54	51-53	50-52	49-51	48-50	47-49	46-48	45-47	44-46	43-45	
10:46 - 10:11	49-51	48-50	47-49	46-48	45-47	44-46	43-45	42-44	41-43	40-42	39-41
11:27 - 10:47	46-48	46-48	44-46	43-45	42-44	41-43	40-42	39-41	38-40	37-39	36-38
12:13 - 11:28	43-45	42-44	41-43	40-42	39-41	38-40	37-39	36-38	35-37	34-36	33-35
13:05 - 12:14	40-42	39-41	38-40	37-39	36-38	35-37	34-36	33-35	32-34	31-33	30-32
14:06 - 13:06	37-39	36-38	35-37	34-36	33-35	32-34	31-33	30-32	29-31	28-30	27-29
15:17 - 14:07	34-36	33-35	32-34	31-33	30-32	29-31	28-30	27 -29	26-28	25-27	24-26
16:40 - 15:18	31-33	30-32	29-31	28-30	27 -29	26-28	25-27	24-26	23-25	22-24	21-23
18:21 - 16:41	28-30	27-29	26-28	25-27	24-26	23-25	22-24	21-23	20-22	19-21	18-20

Mænd i alderen 51-65 år – Løb

Løbstid min:sek	BMI<20,8	20,9-22,1	22,2-23,5	23,6-24,9	25,0-26,7	26,8-28,5	28,6-29,9	30,0-33,4	33,5-37,4	37,5-40,4	40,5>
	Konditionsværdi: ml VO2 pr. kg legemsvægt pr. min.										
7:57 - 7:44	67-69	66-68	65-67	64-66	63-65						
8:19 - 7:58	64-66	63-65	62-64	61-63	60-62	59-61					
8:43 - 8:20	61-63	60-62	59-61	58-60	57-59	56-58	55-57				
9:09 - 8:44	58-60	57-59	56-58	55-57	54-56	53-55	52-54	51-53			
9:38 - 9:10	55-57	54-56	53-55	52-54	51-53	50-52	49-51	48-50	47-49		
10:10 - 9:39	52-54	51-53	50-52	49-51	48-50	47-49	46-48	45-47	44-46	43-45	
10:46 - 10:11	49-51	48-50	47-49	46-48	45-47	44-46	43-45	42-44	41-43	40-42	39-41
11:27 - 10:47	46-48	46-48	44-46	43-45	42-44	41-43	40-42	39-41	38-40	37-39	36-38
12:13 - 11:28	43-45	42-44	41-43	40-42	39-41	38-40	37-39	36-38	35-37	34-36	33-35
13:05 - 12:14	40-42	39-41	38-40	37-39	36-38	35-37	34-36	33-35	32-34	31-33	30-32
14:06 - 13:06	37-39	36-38	35-37	34-36	33-35	32-34	31-33	30-32	29-31	28-30	27-29
15:17 - 14:07	34-36	33-35	32-34	31-33	30-32	29-31	28-30	27 -29	26-28	25-27	24-26
16:40 - 15:18	31-33	30-32	29-31	28-30	27 -29	26-28	25-27	24-26	23-25	22-24	21-23
18:21 - 16:41	28-30	27-29	26-28	25-27	24-26	23-25	22-24	21-23	20-22	19-21	18-20

Mænd i alderen 66> år – Løb

Løbstid min:sek	BMI<20,8	20,9-22,1	22,2-23,5	23,6-24,9	25,0-26,7	26,8-28,5	28,6-29,9	30,0-33,4	33,5-37,4	37,5-40,4	40,5>
	Konditionsværdi: ml VO2 pr. kg legemsvægt pr. min.										
7:57 - 7:44	67-69	66-68	65-67	64-66	63-65						
8:19 - 7:58	64-66	63-65	62-64	61-63	60-62	59-61					
8:43 - 8:20	61-63	60-62	59-61	58-60	57-59	56-58	55-57				
9:09 - 8:44	58-60	57-59	56-58	55-57	54-56	53-55	52-54	51-53			
9:38 - 9:10	55-57	54-56	53-55	52-54	51-53	50-52	49-51	48-50	47-49		
10:10 - 9:39	52-54	51-53	50-52	49-51	48-50	47-49	46-48	45-47	44-46	43-45	
10:46 - 10:11	49-51	48-50	47-49	46-48	45-47	44-46	43-45	42-44	41-43	40-42	39-41
11:27 - 10:47	46-48	46-48	44-46	43-45	42-44	41-43	40-42	39-41	38-40	37-39	36-38
12:13 - 11:28	43-45	42-44	41-43	40-42	39-41	38-40	37-39	36-38	35-37	34-36	33-35
13:05 - 12:14	40-42	39-41	38-40	37-39	36-38	35-37	34-36	33-35	32-34	31-33	30-32
14:06 - 13:06	37-39	36-38	35-37	34-36	33-35	32-34	31-33	30-32	29-31	28-30	27-29
15:17 - 14:07	34-36	33-35	32-34	31-33	30-32	29-31	28-30	27 -29	26-28	25-27	24-26
16:40 - 15:18	31-33	30-32	29-31	28-30	27 -29	26-28	25-27	24-26	23-25	22-24	21-23
18:21 - 16:41	28-30	27-29	26-28	25-27	24-26	23-25	22-24	21-23	20-22	19-21	18-20