

Aëroob uithoudingsvermogen		Leeftijd in jaren				
		20-29	30-39	40-49	50-59	>60
Zeer zwak	mannen	<1915	<1883	<1770	<1625	<1432
	vrouwen	<1454	<1426	<1372	<1287	<1237
Zwak	mannen	1916-2156	1884-2076	1771-1979	1626-1850	1433-1689
	vrouwen	1455-1620	1427-1552	1373-1477	1288-1397	1238-1345
Matig	mannen	2157-2333	2077-2237	1980-2140	1851-2011	1690-1850
	vrouwen	1621-1729	1553-1678	1478-1578	1398-1488	1346-1405
Voldoende	mannen	2334-2478	2238-2397	2141-2285	2012-2140	1851-1995
	vrouwen	1730-1830	1679-1758	1579-1678	1489-1578	1406-1500
Ruim voldoende	mannen	2479-2655	2398-2590	2286-2478	2141-2333	1996-2204
	vrouwen	1831-1981	1759-1897	1679-1817	1579-1678	1501-1641
Goed	mannen	2656-2911	2591-2847	2479-2650	2334-2606	2205-2525
	vrouwen	1982-2183	1898-2082	1818-1981	1679-1835	1642-1858
Uitstekend	mannen	>2911	>2847	>2650	>2606	>2525
	vrouwen	>2183	>2082	>1981	>1835	>1859