

Maksimaalisen hapenottokyvyn arviointi Cooperin testin perusteella:

juostu matka metriä / 12 x 60 / 1000 x 3.60 miehet tai 3.70 naiset=

VO ml/kg/min

Maks.VO 2 miehet	1	2	3	4	5
- 25 vuotta	- 39	40 – 45	46 – 52	53 – 57	58 –
26 – 30	- 38	39 – 44	45 – 50	51 – 55	56 –
31 – 35	- 37	38 – 42	43 – 48	49 – 53	54 –
36 – 40	- 35	36 – 41	42 – 46	47 – 51	52 –
41 – 45	- 34	35 – 39	40 – 44	45 – 49	50 –
46 – 50	- 32	33 – 37	38 – 42	43 – 47	48 –
51 – 55	- 31	32 – 36	37 – 40	41 – 45	46 –
56 – 60	- 30	31 – 34	35 – 38	39 – 43	44 –
61 – 65	- 28	29 – 33	34 – 36	37 – 41	42 –
66 – 70	- 27	28 – 32	33 – 35	36 – 40	41 –
71 –	- 26	27 – 31	32 – 34	35 – 39	40

Maks. VO2 naiset	1	2	3	4	5
- 25 vuotta	- 36	37 – 41	42 – 47	48 – 52	53 –
26 – 30	- 35	36 – 40	41 – 45	46 – 50	51 –
31 – 35	- 33	34 – 38	39 – 43	44 – 48	49 –
36 – 40	- 32	33 – 36	37 – 41	42 – 46	47 –
41 – 45	- 30	31 – 35	36 – 39	40 – 44	45 –
46 – 50	- 29	30 – 33	34 – 37	38 – 42	43 –
51 – 55	- 28	29 – 32	33 – 36	37 – 40	41 –
56 – 60	- 26	27 – 30	31 – 34	35 – 38	39 –
61 – 65	- 25	26 – 29	30 – 33	34 – 36	37 –
66 – 70	- 24	25 – 28	29 – 32	33 – 35	36 –
71 –	- 23	24 – 27	28 – 31	32 – 34	35 –

Testaus- ja kuntotutkimusasema

TESKU Oy

[www-tesku.fi](http://www-tesku.fi) ; [tesku@tesku.fi](mailto:tesku@tesku.fi); 050 - 55666789

Matti Jääskeläinen; [matti.jaaskelainen@outlook.com](mailto:matti.jaaskelainen@outlook.com); 050 – 4658727

liikuntafysiologi, valmentaja aerobisen peruskuntotestin kehittäjä;

”maratonkoulujen isä” Suomalaisten Kuntokirja (Fitra 2019)

