

<b>Hoff-Helgerud test</b> meter	<b>Maximal oxygen uptake</b> mL·kg <sup>-1</sup> ·min <sup>-1</sup>	<b>Hoff-Helgerud test</b> meter	<b>Maximal oxygen uptake</b> mL·kg <sup>-1</sup> ·min <sup>-1</sup>
1300	48	1600	63
1320	49	1620	64
1340	50	1640	65
1360	51	1660	66
1380	52	1680	67
1400	53	1700	68
1420	54	1720	69

1440	55	1740	70
1460	56	1760	71
1480	57	1780	72
1500	58	1800	73
1520	59	1820	74
1540	60	1840	75
1560	61	1860	76
1580	62	1880	77

Tabell som viser sammenheng mellom løpt distanse og estimert oksygenopptak.