

Afstand (m)	100% (ml/min x kg ⁻¹)	85% (ml/min x kg ⁻¹)	Afstand	100% (ml/min x kg ⁻¹)	85% (ml/min x kg ⁻¹)
10	4,44	3,77	260	10,56	8,98
20	4,68	3,98	270	10,81	9,18
30	4,93	4,19	280	11,05	9,39
40	5,17	4,39	290	11,30	9,60
50	5,42	4,60	300	11,54	9,81
60	5,66	4,81	310	11,79	10,02
70	5,91	5,02	320	12,03	10,23
80	6,15	5,23	330	12,28	10,43
90	6,64	5,64	340	12,52	10,64
100	6,89	5,85	350	12,77	10,85
110	7,13	6,06	360	13,01	11,06
120	7,38	6,27	370	13,26	11,27
130	7,62	6,48	380	13,50	11,48
140	7,87	6,69	390	13,75	11,69
150	8,11	6,89	400	13,99	11,89
160	8,36	7,10	410	14,24	12,10
170	8,60	7,31	420	14,48	12,31
180	8,85	7,52	430	14,73	12,52
190	9,09	7,73	440	14,97	12,72
200	9,34	7,93	450	15,22	12,93
210	9,58	8,14	460	15,46	13,14
220	9,83	8,35	470	15,71	13,35
230	10,07	8,56	480	15,95	13,56
240	10,32	8,77	490	16,20	13,77
250	10,56	8,77	500	16,44	13,98

Tabel til omregning af gangafstand målt ved incrSWT til maximal iltoptagelse og 85% af den maksimale iltoptagelse