

VO₂max-Werte für Männer

Bewertung der Ausdauer anhand des maximalen Sauerstoffverbrauchs (VO₂max ml/min/kg):

	Alter								
	20–24	25–29	30–34	35–39	40–44	45–49	50–54	55–59	60–65
Ausgezeichnet	> 62	> 59	> 56	> 54	> 51	> 48	> 46	> 43	> 40
Optimal	57–62	54–59	52–56	49–54	47–51	44–48	42–46	40–43	37–40
Gut	51–56	49–53	46–51	44–48	42–46	40–43	37–41	35–39	33–36
Ausreichend	44–50	43–48	41–45	39–43	36–41	35–39	33–36	31–34	29–32
Unterdurchschnittlich	38–43	36–42	35–40	33–38	32–35	30–34	28–32	27–30	25–28
Niedrig	32–37	31–35	29–34	28–32	26–31	25–29	24–27	22–26	21–24
Schlecht	< 32	< 31	< 29	< 28	< 26	< 25	< 24	< 22	< 21