

Taux de VO₂max pour les femmes

Évaluation de l'endurance à l'aide de la consommation maximale d'oxygène (VO₂max ml/min/kg)

	Âge								
	20 – 24	25 – 29	30 – 34	35 – 39	40 – 44	45 – 49	50 – 54	55 – 59	60 – 65
Excellent	> 51	> 49	> 46	> 44	> 41	> 38	> 36	> 33	> 30
Optimal	47 – 51	45 – 49	43 – 46	41 – 44	38 – 41	36 – 38	33 – 36	31 – 33	28 – 30
Bon	42 – 46	41 – 44	38 – 42	36 – 40	34 – 37	32 – 35	30 – 32	28 – 30	25 – 27
Suffisant	37 – 41	36 – 40	34 – 37	32 – 35	30 – 33	28 – 31	26 – 29	24 – 27	22 – 24
Inférieur à la moyenne	32 – 36	31 – 35	30 – 33	28 – 31	26 – 29	24 – 27	23 – 25	21 – 23	19 – 21
Faible	27 – 31	26 – 30	25 – 29	24 – 27	22 – 25	21 – 23	19 – 22	18 – 20	16 – 18
Mauvais	< 27	< 26	< 25	< 24	< 22	< 21	< 19	< 18	< 16