

Taux de VO₂max pour les hommes

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	> 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
Bon	51 – 56	49 – 53	46 – 51	44 – 48	42 – 46	40 – 43	37 – 41	35 – 39	33 – 36
Suffisant	44 – 50	43 – 48	41 – 45	39 – 43	36 – 41	35 – 39	33 – 36	31 – 34	29 – 32
Inférieur à la moyenne	38 – 43	36 – 42	35 – 40	33 – 38	32 – 35	30 – 34	28 – 32	27 – 30	25 – 28
Faible	32 – 37	31 – 35	29 – 34	28 – 32	26 – 31	25 – 29	24 – 27	22 – 26	21 – 24
Mauvais	< 32	< 31	< 29	< 28	< 26	< 25	< 24	< 22	< 21