

# Testinstruktion inför konditionstest på Hälsospåret

- Steg 1 Värm upp under minst 5 min på ett gång eller löptempo som medför lätt andfåddhet.
- Steg 2 För dig som är otränad och/eller överviktig och som ej kan springa: **Du skall gå 1 varv så fort du kan på så hög ansträngningsnivå som möjligt utan att springa.**
- För dig som väljer att springa: **Om du är van löpare skall du springa minst två varv. Välj ett tempo som medför "en något ansträngande trötthetsgrad" och som du tror/vet att du kan hålla under minst två varv på samma tid utan att du blir tröttare**
- Steg 3 Tag tid med en klocka som har sekundvisare, helts stoppur. Om du joggar eller springer minst 2 varv beräkna den genomsnittliga tiden för 1 varv. Om du känner att du sprungit för fort, dvs ej skulle klara av att genomföra minst 2 varv till i samma tempo utan att bli tröttare, gör då om testet på ett lägre tempo, där du klarar detta, annars kommer du att få ett felaktigt testvärde.
- Steg 4 Utgå från din tid du gjorde och välj den tid i någon av tabellerna som ligger närmast "din tid". Gå ut horisontellt i tabellen till den kolumn som stämmer för dig beroende på kön, ålder eller BMI.

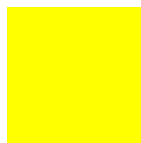
# Tolkning av konditionsvärde



Elitkondition med låg risk för framtida ohälsa, bibehåll träningsnivån



Bra till mycket bra kondition, öka dock träningsnivån något från 50 års ålder med 10 min/pass



Något låg kondition med viss ökad risk för framtida ohälsa. Du behöver påbörja regelbunden träning minst 3 ggr/vecka 45 minuter/tillfälle eller 4 ggr /vecka 30 min/tillfälle



Låg kondition med ökad risk för framtida ohälsa. Du behöver påbörja regelbunden träning minst 4 ggr/vecka under 30-40 min/tillfälle



Låg kondition med ökad risk för framtida ohälsa. Du behöver påbörja regelbunden träning minst 4 ggr/vecka under 30-40 min/tillfälle



Extremt låg kondition med stor risk för framtida ohälsa. Du behöver börja motionera dagligen under minst 25-30 min/tillfälle men ta inte i för hårt. När du nått röd nivå kan du börja motionera mer intensivt. Följ då råden för denna nivå

**Om du vill ha ett mer specifikt motionsprogram som är anpassat för din nuvarande kondition, gå in på webben: [www.hälsospåret.se](http://www.hälsospåret.se)**

Hälsospåret - Bara i Svedala  
Tabeller för gång

Hälsospåret - Bara i Svedala  
Tabeller för gång

Gångtid min,sek	<b>Flickor 15-16 år:</b>					Gångtid min,sek	<b>Pojkar 15-16 år:</b>				
	BMI <22	22,1-23,5	23,6-25,5	25,6-27,5	27,6>		BMI <22	22,1-23,5	23,6-25,5	25,6-27,5	27,6>
	Konditionsvärde ml syre/kgxmin						Konditionsvärde ml syre/kgxmin				
14:04 - 13:45	58 - 60	57 - 59	56 - 58			12:19 - 12:03	65 - 67	64 - 66	63 - 65		
14:35 - 14:05	55 - 57	54 - 56	53 - 55	52 - 54		12:43 - 12:20	62 - 64	61 - 63	60 - 62	59 - 61	
15:09 - 14:36	52 - 54	51 - 53	50 - 52	49 - 51	48 - 46	13:09 - 12:44	59 - 61	58 - 60	57 - 59	56 - 58	55 - 57
15:45 - 15:10	49 - 51	48 - 50	47 - 49	46 - 48	45 - 47	13:36 - 13:10	56 - 58	55 - 57	54 - 56	53 - 55	52 - 54
16:23 - 15:46	46 - 48	45 - 47	44 - 46	43 - 45	42 - 44	14:06 - 13:37	53 - 55	52 - 54	51 - 53	50 - 52	49 - 51
17:06 - 16:24	43 - 45	42 - 44	41 - 43	40 - 42	39 - 41	14:38 - 14:07	50 - 52	49 - 51	48 - 50	47 - 49	46 - 48
17:52 - 17:07	40 - 42	39 - 41	38 - 40	37 - 39	36 - 38	15:12 - 14:39	47 - 49	46 - 48	45 - 47	44 - 46	43 - 45
18:42 - 17:53	37 - 39	36 - 38	35 - 37	34 - 36	33 - 35	15:50 - 15:13	44 - 46	43 - 45	42 - 44	41 - 43	40 - 42
19:37 - 18:43	34 - 36	33 - 35	32 - 34	31 - 33	30 - 32	16:30 - 15:51	41 - 43	40 - 42	39 - 41	38 - 40	37 - 39
20:38 - 19:38	31 - 33	30 - 32	29 - 31	28 - 30	27 - 29	17:14 - 16:31	38 - 40	37 - 39	36 - 38	35 - 37	34 - 36
21:46 - 20:39	28 - 30	27 - 29	26 - 28	25 - 27	24 - 26	18:02 - 17:15	35 - 37	34 - 36	33 - 35	32 - 34	31 - 33
23:01 - 21:47	25 - 27	24 - 26	23 - 25	22 - 24	21 - 23	18:55 - 18:03	32 - 34	31 - 33	30 - 32	29 - 31	28 - 30
24:26 - 23:02	22 - 24	21 - 23	20 - 22	19 - 21	18 - 20	19:53 - 18:56	29 - 31	28 - 30	27 - 29	26 - 28	25 - 27
26:02 - 24:27	19 - 21	18 - 20	17 - 19	16 - 18	15 - 17	20:57 - 19:54	26 - 28	25 - 27	24 - 26	23 - 25	22 - 24

Hälsospåret - Bara i Svedala  
Tabeller för gång

Hälsospåret - Bara i Svedala  
Tabeller för gång

Gångtid min,sek	<b>Flickor 17-19 år:</b>					Gångtid min,sek	<b>Pojkar 17-19 år:</b>				
	BMI <23,5	23,6-25,5	25,6-27,5	27,6-29,7	29,8>		BMI <23,5	23,6-25,5	25,6-27,5	27,6-29,7	29,8>
	Konditionsvärde ml syre/kgxmin						Konditionsvärde ml syre/kgxmin				
13:16 - 12:59	58 - 60	57 - 59	56 - 58			11:44 - 11:29	65 - 67	64 - 66	63 - 65		
13:44 - 13:17	55 - 57	54 - 56	53 - 55	52 - 54		12:07 - 11:45	62 - 64	61 - 63	60 - 62	59 - 61	
14:13 - 13:45	52 - 54	51 - 53	50 - 52	49 - 51	48 - 46	12:33 - 12:08	59 - 61	58 - 60	57 - 59	56 - 58	55 - 57
14:45 - 14:14	49 - 51	48 - 50	47 - 49	46 - 48	45 - 47	13:00 - 12:34	56 - 58	55 - 57	54 - 56	53 - 55	52 - 54
15:19 - 14:46	46 - 48	45 - 47	44 - 46	43 - 45	42 - 44	13:29 - 13:01	53 - 55	52 - 54	51 - 53	50 - 52	49 - 51
15:56 - 15:20	43 - 45	42 - 44	41 - 43	40 - 42	39 - 41	14:01 - 13:30	50 - 52	49 - 51	48 - 50	47 - 49	46 - 48
16:35 - 15:57	40 - 42	39 - 41	38 - 40	37 - 39	36 - 38	14:35 - 14:02	47 - 49	46 - 48	45 - 47	44 - 46	43 - 45
17:19 - 16:36	37 - 39	36 - 38	35 - 37	34 - 36	33 - 35	15:12 - 14:36	44 - 46	43 - 45	42 - 44	41 - 43	40 - 42
18:06 - 17:20	34 - 36	33 - 35	32 - 34	31 - 33	30 - 32	15:52 - 15:13	41 - 43	40 - 42	39 - 41	38 - 40	37 - 39
18:58 - 18:07	31 - 33	30 - 32	29 - 31	28 - 30	27 - 29	16:36 - 15:53	38 - 40	37 - 39	36 - 38	35 - 37	34 - 36
19:55 - 18:59	28 - 30	27 - 29	26 - 28	25 - 27	24 - 26	17:24 - 16:37	35 - 37	34 - 36	33 - 35	32 - 34	31 - 33
20:57 - 19:56	25 - 27	24 - 26	23 - 25	22 - 24	21 - 23	18:17 - 17:25	32 - 34	31 - 33	30 - 32	29 - 31	28 - 30
22:07 - 20:58	22 - 24	21 - 23	20 - 22	19 - 21	18 - 20	19:16 - 18:18	29 - 31	28 - 30	27 - 29	26 - 28	25 - 27
23:25 - 22:08	19 - 21	18 - 20	17 - 19	16 - 18	15 - 17	20:21 - 19:17	26 - 28	25 - 27	24 - 26	23 - 25	22 - 24

## Bara i Svedala Kommun: 1677 m + 7 m stigning

Åldersintervall : 20-35 år

Gångtid min,sek	Kvinnor - BMI (kg/m <sup>2</sup> )										
	<20,7	20,8-22,1	22,2-23,5	23,6-24,9	25-26,7	26,8-28,5	28,6-29,9	30,0-33,4	33,5-37,4	37,5-40,4	40,5>
	Konditionsvärde ml syre/ kg x min										
11:17 - 10:52	60 - 62	59 - 61	58 - 60	57 - 59	56 - 58	55 - 57					
11:44 - 11:18	57 - 59	56 - 58	55 - 57	54 - 56	53 - 55	52 - 54	51 - 53				
12:14 - 11:45	54 - 56	53 - 55	52 - 54	51 - 53	50 - 52	49 - 51	48 - 50	47 - 49			
12:46 - 12:15	51 - 53	50 - 52	49 - 51	48 - 50	47 - 49	46 - 48	45 - 47	44 - 46	43 - 45		
13:21 - 12:47	48 - 50	47 - 49	46 - 48	45 - 47	44 - 46	43 - 45	42 - 44	41 - 43	40 - 42	39 - 41	
13:59 - 13:22	45 - 47	44 - 46	43 - 45	42 - 44	41 - 43	40 - 42	39 - 41	38 - 40	37 - 39	36 - 38	35 - 37
14:42 - 14:00	42 - 44	41 - 43	40 - 42	39 - 41	38 - 40	37 - 39	36 - 38	35 - 37	34 - 36	33 - 35	32 - 34
15:29 - 14:43	39 - 41	38 - 40	37 - 39	36 - 38	35 - 37	34 - 36	33 - 35	32 - 34	31 - 33	30 - 32	29 - 31
16:21 - 15:30	36 - 38	35 - 37	34 - 36	33 - 35	32 - 34	31 - 33	30 - 32	29 - 31	28 - 30	27 - 29	26 - 28
17:19 - 16:22	33 - 35	32 - 34	31 - 33	30 - 32	29 - 31	28 - 30	27 - 29	26 - 28	25 - 27	24 - 26	23 - 25
18:25 - 17:20	30 - 32	29 - 31	28 - 30	27 - 29	26 - 28	25 - 27	24 - 26	23 - 25	22 - 24	21 - 23	20 - 22
19:39 - 18:26	27 - 29	26 - 28	25 - 27	24 - 26	23 - 25	22 - 24	21 - 23	20 - 22	19 - 21	18 - 20	17 - 19
21:05 - 19:40	24 - 26	23 - 25	22 - 24	21 - 23	20 - 22	19 - 21	18 - 20	17 - 19	16 - 18	15 - 17	14 - 16
22:43 - 21:06	21 - 23	20 - 22	19 - 21	18 - 20	17 - 19	16 - 18	15 - 17	14 - 16	13 - 15	12 - 14	11 - 13

## Bara i Svedala Kommun: 1677 m + 7 m stigning

Åldersintervall : 20-35 år

<b>Män - BMI (kg/m<sup>2</sup>)</b>											
Gångtid min,sek	<20,8	20,9-22,1	22,2-23,5	23,6-24,9	25-26,7	26,8-28,5	28,6-29,9	30,0-33,4	33,5-37,4	37,5-40,4	40,5>
	Konditionsvärde ml syre/ kg x min										
10:09 - 9:55	67 - 69	66 - 68	65 - 67	64 - 66	63 - 65						
10:31 - 10:10	64 - 66	63 - 65	62 - 64	61 - 63	60 - 62	59 - 61					
10:55 - 10:32	61 - 63	60 - 62	59 - 61	58 - 60	57 - 59	56 - 58	55 - 57				
11:20 - 10:56	58 - 60	57 - 59	56 - 58	55 - 57	54 - 56	53 - 55	52 - 54	51 - 53			
11:48 - 11:21	55 - 57	54 - 56	53 - 55	52 - 54	51 - 53	50 - 52	49 - 51	48 - 50	47 - 49		
12:17 - 11:49	52 - 54	51 - 53	50 - 52	49 - 51	48 - 50	47 - 49	46 - 48	45 - 47	44 - 46	43 - 45	
12:50 - 12:18	49 - 51	48 - 50	47 - 49	46 - 48	45 - 47	44 - 46	43 - 45	42 - 44	41 - 43	40 - 42	39 - 41
13:25 - 12:51	46 - 48	46 - 48	44 - 46	43 - 45	42 - 44	41 - 43	40 - 42	39 - 41	38 - 40	37 - 39	36 - 38
14:04 - 13:26	43 - 45	42 - 44	41 - 43	40 - 42	39 - 41	38 - 40	37 - 39	36 - 38	35 - 37	34 - 36	33 - 35
14:47 - 14:05	40 - 42	39 - 41	38 - 40	37 - 39	36 - 38	35 - 37	34 - 36	33 - 35	32 - 34	31 - 33	30 - 32
15:35 - 14:48	37 - 39	36 - 38	35 - 37	34 - 36	33 - 35	32 - 34	31 - 33	30 - 32	29 - 31	28 - 30	27 - 29
16:28 - 15:36	34 - 36	33 - 35	32 - 34	31 - 33	30 - 32	29 - 31	28 - 30	27 - 29	26 - 28	25 - 27	24 - 26
17:27 - 16:29	31 - 33	30 - 32	29 - 31	28 - 30	27 - 29	26 - 28	25 - 27	24 - 26	23 - 25	22 - 24	21 - 23
18:34 - 17:28	28 - 30	27 - 29	26 - 28	25 - 27	24 - 26	23 - 25	22 - 24	21 - 23	20 - 22	19 - 21	18 - 20

## Bara i Svedala Kommun: 1677 m + 7 m stigning

Åldersintervall : 36-50 år

Gångtid min,sek	Kvinnor - BMI (kg/m <sup>2</sup> )											
	<20,7	20,8-22,1	22,2-23,5	23,6-24,9	25-26,7	26,8-28,5	28,6-29,9	30,0-33,4	33,5-37,4	37,5-40,4	40,5>	
	Konditionsvärde ml syre/ kg x min											
11:17 - 10:52	60 - 62	59 - 61	58 - 60	57 - 59	56 - 58	55 - 57						
11:44 - 11:18	57 - 59	56 - 58	55 - 57	54 - 56	53 - 55	52 - 54	51 - 53					
12:14 - 11:45	54 - 56	53 - 55	52 - 54	51 - 53	50 - 52	49 - 51	48 - 50	47 - 49				
12:46 - 12:15	51 - 53	50 - 52	49 - 51	48 - 50	47 - 49	46 - 48	45 - 47	44 - 46	43 - 45			
13:21 - 12:47	48 - 50	47 - 49	46 - 48	45 - 47	44 - 46	43 - 45	42 - 44	41 - 43	40 - 42	39 - 41		
13:59 - 13:22	45 - 47	44 - 46	43 - 45	42 - 44	41 - 43	40 - 42	39 - 41	38 - 40	37 - 39	36 - 38	35 - 37	
14:42 - 14:00	42 - 44	41 - 43	40 - 42	39 - 41	38 - 40	37 - 39	36 - 38	35 - 37	34 - 36	33 - 35	32 - 34	
15:29 - 14:43	39 - 41	38 - 40	37 - 39	36 - 38	35 - 37	34 - 36	33 - 35	32 - 34	31 - 33	30 - 32	29 - 31	
16:21 - 15:30	36 - 38	35 - 37	34 - 36	33 - 35	32 - 34	31 - 33	30 - 32	29 - 31	28 - 30	27 - 29	26 - 28	
17:19 - 16:22	33 - 35	32 - 34	31 - 33	30 - 32	29 - 31	28 - 30	27 - 29	26 - 28	25 - 27	24 - 26	23 - 25	
18:25 - 17:20	30 - 32	29 - 31	28 - 30	27 - 29	26 - 28	25 - 27	24 - 26	23 - 25	22 - 24	21 - 23	20 - 22	
19:39 - 18:26	27 - 29	26 - 28	25 - 27	24 - 26	23 - 25	22 - 24	21 - 23	20 - 22	19 - 21	18 - 20	17 - 19	
21:05 - 19:40	24 - 26	23 - 25	22 - 24	21 - 23	20 - 22	19 - 21	18 - 20	17 - 19	16 - 18	15 - 17	14 - 16	
22:43 - 21:06	21 - 23	20 - 22	19 - 21	18 - 20	17 - 19	16 - 18	15 - 17	14 - 16	13 - 15	12 - 14	11 - 13	

## Bara i Svedala Kommun: 1677 m + 7 m stigning

Åldersintervall : 36-50 år

Gångtid min,sek	Män - BMI (kg/m <sup>2</sup> )										
	<20,8	20,9-22,1	22,2-23,5	23,6-24,9	25-26,7	26,8-28,5	28,6-29,9	30,0-33,4	33,5-37,4	37,5-40,4	40,5>
	Konditionsvärde ml syre/ kg x min										
10:09 - 9:55	67 - 69	66 - 68	65 - 67	64 - 66	63 - 65						
10:31 - 10:10	64 - 66	63 - 65	62 - 64	61 - 63	60 - 62	59 - 61					
10:55 - 10:32	61 - 63	60 - 62	59 - 61	58 - 60	57 - 59	56 - 58	55 - 57				
11:20 - 10:56	58 - 60	57 - 59	56 - 58	55 - 57	54 - 56	53 - 55	52 - 54	51 - 53			
11:48 - 11:21	55 - 57	54 - 56	53 - 55	52 - 54	51 - 53	50 - 52	49 - 51	48 - 50	47 - 49		
12:17 - 11:49	52 - 54	51 - 53	50 - 52	49 - 51	48 - 50	47 - 49	46 - 48	45 - 47	44 - 46	43 - 45	
12:50 - 12:18	49 - 51	48 - 50	47 - 49	46 - 48	45 - 47	44 - 46	43 - 45	42 - 44	41 - 43	40 - 42	39 - 41
13:25 - 12:51	46 - 48	46 - 48	44 - 46	43 - 45	42 - 44	41 - 43	40 - 42	39 - 41	38 - 40	37 - 39	36 - 38
14:04 - 13:26	43 - 45	42 - 44	41 - 43	40 - 42	39 - 41	38 - 40	37 - 39	36 - 38	35 - 37	34 - 36	33 - 35
14:47 - 14:05	40 - 42	39 - 41	38 - 40	37 - 39	36 - 38	35 - 37	34 - 36	33 - 35	32 - 34	31 - 33	30 - 32
15:35 - 14:48	37 - 39	36 - 38	35 - 37	34 - 36	33 - 35	32 - 34	31 - 33	30 - 32	29 - 31	28 - 30	27 - 29
16:28 - 15:36	34 - 36	33 - 35	32 - 34	31 - 33	30 - 32	29 - 31	28 - 30	27 - 29	26 - 28	25 - 27	24 - 26
17:27 - 16:29	31 - 33	30 - 32	29 - 31	28 - 30	27 - 29	26 - 28	25 - 27	24 - 26	23 - 25	22 - 24	21 - 23
18:34 - 17:28	28 - 30	27 - 29	26 - 28	25 - 27	24 - 26	23 - 25	22 - 24	21 - 23	20 - 22	19 - 21	18 - 20

## Bara i Svedala Kommun: 1677 m + 7 m stigning

Åldersintervall : 51-65 år

Gångtid min,sek	Kvinnor - BMI (kg/m <sup>2</sup> )											
	<20,7	20,8-22,1	22,2-23,5	23,6-24,9	25-26,7	26,8-28,5	28,6-29,9	30,0-33,4	33,5-37,4	37,5-40,4	40,5>	
	Konditionsvärde ml syre/ kg x min											
11:17 - 10:52	60 - 62	59 - 61	58 - 60	57 - 59	56 - 58	55 - 57						
11:44 - 11:18	57 - 59	56 - 58	55 - 57	54 - 56	53 - 55	52 - 54	51 - 53					
12:14 - 11:45	54 - 56	53 - 55	52 - 54	51 - 53	50 - 52	49 - 51	48 - 50	47 - 49				
12:46 - 12:15	51 - 53	50 - 52	49 - 51	48 - 50	47 - 49	46 - 48	45 - 47	44 - 46	43 - 45			
13:21 - 12:47	48 - 50	47 - 49	46 - 48	45 - 47	44 - 46	43 - 45	42 - 44	41 - 43	40 - 42	39 - 41		
13:59 - 13:22	45 - 47	44 - 46	43 - 45	42 - 44	41 - 43	40 - 42	39 - 41	38 - 40	37 - 39	36 - 38	35 - 37	
14:42 - 14:00	42 - 44	41 - 43	40 - 42	39 - 41	38 - 40	37 - 39	36 - 38	35 - 37	34 - 36	33 - 35	32 - 34	
15:29 - 14:43	39 - 41	38 - 40	37 - 39	36 - 38	35 - 37	34 - 36	33 - 35	32 - 34	31 - 33	30 - 32	29 - 31	
16:21 - 15:30	36 - 38	35 - 37	34 - 36	33 - 35	32 - 34	31 - 33	30 - 32	29 - 31	28 - 30	27 - 29	26 - 28	
17:19 - 16:22	33 - 35	32 - 34	31 - 33	30 - 32	29 - 31	28 - 30	27 - 29	26 - 28	25 - 27	24 - 26	23 - 25	
18:25 - 17:20	30 - 32	29 - 31	28 - 30	27 - 29	26 - 28	25 - 27	24 - 26	23 - 25	22 - 24	21 - 23	20 - 22	
19:39 - 18:26	27 - 29	26 - 28	25 - 27	24 - 26	23 - 25	22 - 24	21 - 23	20 - 22	19 - 21	18 - 20	17 - 19	
21:05 - 19:40	24 - 26	23 - 25	22 - 24	21 - 23	20 - 22	19 - 21	18 - 20	17 - 19	16 - 18	15 - 17	14 - 16	
22:43 - 21:06	21 - 23	20 - 22	19 - 21	18 - 20	17 - 19	16 - 18	15 - 17	14 - 16	13 - 15	12 - 14	11 - 13	

## Bara i Svedala Kommun: 1677 m + 7 m stigning

Åldersintervall : 51-65 år

Gångtid min,sek	Män - BMI (kg/m <sup>2</sup> )										
	<20,8	20,9-22,1	22,2-23,5	23,6-24,9	25-26,7	26,8-28,5	28,6-29,9	30,0-33,4	33,5-37,4	37,5-40,4	40,5>
	Konditionsvärde ml syre/ kg x min										
10:09 - 9:55	67 - 69	66 - 68	65 - 67	64 - 66	63 - 65						
10:31 - 10:10	64 - 66	63 - 65	62 - 64	61 - 63	60 - 62	59 - 61					
10:55 - 10:32	61 - 63	60 - 62	59 - 61	58 - 60	57 - 59	56 - 58	55 - 57				
11:20 - 10:56	58 - 60	57 - 59	56 - 58	55 - 57	54 - 56	53 - 55	52 - 54	51 - 53			
11:48 - 11:21	55 - 57	54 - 56	53 - 55	52 - 54	51 - 53	50 - 52	49 - 51	48 - 50	47 - 49		
12:17 - 11:49	52 - 54	51 - 53	50 - 52	49 - 51	48 - 50	47 - 49	46 - 48	45 - 47	44 - 46	43 - 45	
12:50 - 12:18	49 - 51	48 - 50	47 - 49	46 - 48	45 - 47	44 - 46	43 - 45	42 - 44	41 - 43	40 - 42	39 - 41
13:25 - 12:51	46 - 48	46 - 48	44 - 46	43 - 45	42 - 44	41 - 43	40 - 42	39 - 41	38 - 40	37 - 39	36 - 38
14:04 - 13:26	43 - 45	42 - 44	41 - 43	40 - 42	39 - 41	38 - 40	37 - 39	36 - 38	35 - 37	34 - 36	33 - 35
14:47 - 14:05	40 - 42	39 - 41	38 - 40	37 - 39	36 - 38	35 - 37	34 - 36	33 - 35	32 - 34	31 - 33	30 - 32
15:35 - 14:48	37 - 39	36 - 38	35 - 37	34 - 36	33 - 35	32 - 34	31 - 33	30 - 32	29 - 31	28 - 30	27 - 29
16:28 - 15:36	34 - 36	33 - 35	32 - 34	31 - 33	30 - 32	29 - 31	28 - 30	27 - 29	26 - 28	25 - 27	24 - 26
17:27 - 16:29	31 - 33	30 - 32	29 - 31	28 - 30	27 - 29	26 - 28	25 - 27	24 - 26	23 - 25	22 - 24	21 - 23
18:34 - 17:28	28 - 30	27 - 29	26 - 28	25 - 27	24 - 26	23 - 25	22 - 24	21 - 23	20 - 22	19 - 21	18 - 20

## Bara i Svedala Kommun: 1677 m + 7 m stigning

Åldersintervall : 66 år >

Gångtid min,sek	Kvinnor - BMI (kg/m <sup>2</sup> )											
	<20,7	20,8-22,1	22,2-23,5	23,6-24,9	25-26,7	26,8-28,5	28,6-29,9	30,0-33,4	33,5-37,4	37,5-40,4	40,5>	
	Konditionsvärde ml syre/ kg x min											
11:17 - 10:52	60 - 62	59 - 61	58 - 60	57 - 59	56 - 58	55 - 57						
11:44 - 11:18	57 - 59	56 - 58	55 - 57	54 - 56	53 - 55	52 - 54	51 - 53					
12:14 - 11:45	54 - 56	53 - 55	52 - 54	51 - 53	50 - 52	49 - 51	48 - 50	47 - 49				
12:46 - 12:15	51 - 53	50 - 52	49 - 51	48 - 50	47 - 49	46 - 48	45 - 47	44 - 46	43 - 45			
13:21 - 12:47	48 - 50	47 - 49	46 - 48	45 - 47	44 - 46	43 - 45	42 - 44	41 - 43	40 - 42	39 - 41		
13:59 - 13:22	45 - 47	44 - 46	43 - 45	42 - 44	41 - 43	40 - 42	39 - 41	38 - 40	37 - 39	36 - 38	35 - 37	
14:42 - 14:00	42 - 44	41 - 43	40 - 42	39 - 41	38 - 40	37 - 39	36 - 38	35 - 37	34 - 36	33 - 35	32 - 34	
15:29 - 14:43	39 - 41	38 - 40	37 - 39	36 - 38	35 - 37	34 - 36	33 - 35	32 - 34	31 - 33	30 - 32	29 - 31	
16:21 - 15:30	36 - 38	35 - 37	34 - 36	33 - 35	32 - 34	31 - 33	30 - 32	29 - 31	28 - 30	27 - 29	26 - 28	
17:19 - 16:22	33 - 35	32 - 34	31 - 33	30 - 32	29 - 31	28 - 30	27 - 29	26 - 28	25 - 27	24 - 26	23 - 25	
18:25 - 17:20	30 - 32	29 - 31	28 - 30	27 - 29	26 - 28	25 - 27	24 - 26	23 - 25	22 - 24	21 - 23	20 - 22	
19:39 - 18:26	27 - 29	26 - 28	25 - 27	24 - 26	23 - 25	22 - 24	21 - 23	20 - 22	19 - 21	18 - 20	17 - 19	
21:05 - 19:40	24 - 26	23 - 25	22 - 24	21 - 23	20 - 22	19 - 21	18 - 20	17 - 19	16 - 18	15 - 17	14 - 16	
22:43 - 21:06	21 - 23	20 - 22	19 - 21	18 - 20	17 - 19	16 - 18	15 - 17	14 - 16	13 - 15	12 - 14	11 - 13	

## Bara i Svedala Kommun: 1677 m + 7 m stigning

Åldersintervall : 66 år >

<b>Män - BMI (kg/m<sup>2</sup>)</b>											
Gångtid	<20,8	20,9-22,1	22,2-23,5	23,6-24,9	25-26,7	26,8-28,5	28,6-29,9	30,0-33,4	33,5-37,4	37,5-40,4	40,5>
min,sek	Konditionsvärde ml syre/ kg x min										
10:09 - 9:55	67 - 69	66 - 68	65 - 67	64 - 66	63 - 65						
10:31 - 10:10	64 - 66	63 - 65	62 - 64	61 - 63	60 - 62	59 - 61					
10:55 - 10:32	61 - 63	60 - 62	59 - 61	58 - 60	57 - 59	56 - 58	55 - 57				
11:20 - 10:56	58 - 60	57 - 59	56 - 58	55 - 57	54 - 56	53 - 55	52 - 54	51 - 53			
11:48 - 11:21	55 - 57	54 - 56	53 - 55	52 - 54	51 - 53	50 - 52	49 - 51	48 - 50	47 - 49		
12:17 - 11:49	52 - 54	51 - 53	50 - 52	49 - 51	48 - 50	47 - 49	46 - 48	45 - 47	44 - 46	43 - 45	
12:50 - 12:18	49 - 51	48 - 50	47 - 49	46 - 48	45 - 47	44 - 46	43 - 45	42 - 44	41 - 43	40 - 42	39 - 41
13:25 - 12:51	46 - 48	46 - 48	44 - 46	43 - 45	42 - 44	41 - 43	40 - 42	39 - 41	38 - 40	37 - 39	36 - 38
14:04 - 13:26	43 - 45	42 - 44	41 - 43	40 - 42	39 - 41	38 - 40	37 - 39	36 - 38	35 - 37	34 - 36	33 - 35
14:47 - 14:05	40 - 42	39 - 41	38 - 40	37 - 39	36 - 38	35 - 37	34 - 36	33 - 35	32 - 34	31 - 33	30 - 32
15:35 - 14:48	37 - 39	36 - 38	35 - 37	34 - 36	33 - 35	32 - 34	31 - 33	30 - 32	29 - 31	28 - 30	27 - 29
16:28 - 15:36	34 - 36	33 - 35	32 - 34	31 - 33	30 - 32	29 - 31	28 - 30	27 - 29	26 - 28	25 - 27	24 - 26
17:27 - 16:29	31 - 33	30 - 32	29 - 31	28 - 30	27 - 29	26 - 28	25 - 27	24 - 26	23 - 25	22 - 24	21 - 23
18:34 - 17:28	28 - 30	27 - 29	26 - 28	25 - 27	24 - 26	23 - 25	22 - 24	21 - 23	20 - 22	19 - 21	18 - 20