

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.

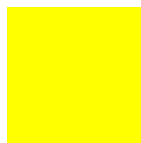
Tolkning av konditionsvärde



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

Hälsospåret i Svedala
Konditionstabeller för löpning hos normalviktiga

Flickor 15-16 år						Pojkar 15-16 år					
Löptid min:sek	Konditionsvärde ml syre/ kg x min					Löptid min:sek	Konditionsvärde ml syre/ kg x min				
	BMI <18	18.1-20.5	20.6-21.5	21.6-22.5	22.6-23.5		BMI <17	17.1-19.5	19.6-20.5	20.6-22.1	22.2-23.5
11:51 - 11:34	58 - 60	57 - 59	56 - 58			9:37 - 9:26	65 - 67	64 - 66	63 - 65		
12:18 - 11:52	55 - 57	54 - 56	53 - 55	52 - 54		9:55 - 9:38	62 - 64	61 - 63	60 - 62	59 - 61	
12:47 - 12:19	52 - 54	51 - 53	50 - 52	49 - 51	48 - 46	10:14 - 9:56	59 - 61	58 - 60	57 - 59	56 - 58	55 - 57
13:18 - 12:48	49 - 51	48 - 50	47 - 49	46 - 48	45 - 47	10:34 - 10:15	56 - 58	55 - 57	54 - 56	53 - 55	52 - 54
13:52 - 13:19	46 - 48	45 - 47	44 - 46	43 - 45	42 - 44	10:55 - 10:35	53 - 55	52 - 54	51 - 53	50 - 52	49 - 51
14:29 - 13:53	43 - 45	42 - 44	41 - 43	40 - 42	39 - 41	11:18 - 10:56	50 - 52	49 - 51	48 - 50	47 - 49	46 - 48
15:10 - 14:30	40 - 42	39 - 41	38 - 40	37 - 39	36 - 38	11:42 - 11:19	47 - 49	46 - 48	45 - 47	44 - 46	43 - 45
15:55 - 15:11	37 - 39	36 - 38	35 - 37	34 - 36	33 - 35	12:09 - 11:43	44 - 46	43 - 45	42 - 44	41 - 43	40 - 42
16:44 - 15:56	34 - 36	33 - 35	32 - 34	31 - 33	30 - 32	12:37 - 12:10	41 - 43	40 - 42	39 - 41	38 - 40	37 - 39
17:39 - 16:45	31 - 33	30 - 32	29 - 31	28 - 30	27 - 29	13:08 - 12:38	38 - 40	37 - 39	36 - 38	35 - 37	34 - 36
18:40 - 17:40	28 - 30	27 - 29	26 - 28	25 - 27	24 - 26	13:41 - 13:09	35 - 37	34 - 36	33 - 35	32 - 34	31 - 33
19:48 - 18:41	25 - 27	24 - 26	23 - 25	22 - 24	21 - 23	14:17 - 13:42	32 - 34	31 - 33	30 - 32	29 - 31	28 - 30
21:06 - 19:49	22 - 24	21 - 23	20 - 22	19 - 21	18 - 20	14:56 - 14:18	29 - 31	28 - 30	27 - 29	26 - 28	25 - 27
22:34 - 21:07	19 - 21	18 - 20	17 - 19	16 - 18	15 - 17	15:40 - 14:57	26 - 28	25 - 27	24 - 26	23 - 25	22 - 24

Hälsospåret - Svedala i Svedala
Konditionstabeller för löpning hos normalviktiga

Flickor 17-19 år						Pojkar 17-19 år					
Löptid min:sek	BMI <18	18.1-20.5	20.6-21.5	21.6-22.5	22.6-23.5	Löptid min:sek	BMI <17	17.1-19.5	19.6-20.5	20.6-22.1	22.2-23.5
	Konditionsvärde ml syre/ kg x min						Konditionsvärde ml syre/ kg x min				
9:55 - 9:44	58 - 60	57 - 59	56 - 58			8:32 - 8:23	65 - 67	64 - 66	63 - 65		
10:13 - 9:56	55 - 57	54 - 56	53 - 55	52 - 54		8:46 - 8:33	62 - 64	61 - 63	60 - 62	59 - 61	
10:33 - 10:14	52 - 54	51 - 53	50 - 52	49 - 51	48 - 46	9:02 - 8:47	59 - 61	58 - 60	57 - 59	56 - 58	55 - 57
10:53 - 10:34	49 - 51	48 - 50	47 - 49	46 - 48	45 - 47	9:18 - 9:03	56 - 58	55 - 57	54 - 56	53 - 55	52 - 54
11:15 - 10:54	46 - 48	45 - 47	44 - 46	43 - 45	42 - 44	9:35 - 9:19	53 - 55	52 - 54	51 - 53	50 - 52	49 - 51
11:38 - 11:16	43 - 45	42 - 44	41 - 43	40 - 42	39 - 41	9:53 - 9:36	50 - 52	49 - 51	48 - 50	47 - 49	46 - 48
12:03 - 11:39	40 - 42	39 - 41	38 - 40	37 - 39	36 - 38	10:12 - 9:54	47 - 49	46 - 48	45 - 47	44 - 46	43 - 45
12:30 - 12:04	37 - 39	36 - 38	35 - 37	34 - 36	33 - 35	10:33 - 10:13	44 - 46	43 - 45	42 - 44	41 - 43	40 - 42
12:59 - 12:31	34 - 36	33 - 35	32 - 34	31 - 33	30 - 32	10:55 - 10:34	41 - 43	40 - 42	39 - 41	38 - 40	37 - 39
13:30 - 13:00	31 - 33	30 - 32	29 - 31	28 - 30	27 - 29	11:19 - 10:56	38 - 40	37 - 39	36 - 38	35 - 37	34 - 36
14:04 - 13:31	28 - 30	27 - 29	26 - 28	25 - 27	24 - 26	11:44 - 11:20	35 - 37	34 - 36	33 - 35	32 - 34	31 - 33
14:41 - 14:05	25 - 27	24 - 26	23 - 25	22 - 24	21 - 23	12:12 - 11:45	32 - 34	31 - 33	30 - 32	29 - 31	28 - 30
15:22 - 14:42	22 - 24	21 - 23	20 - 22	19 - 21	18 - 20	12:41 - 12:13	29 - 31	28 - 30	27 - 29	26 - 28	25 - 27
16:06 - 15:23	19 - 21	18 - 20	17 - 19	16 - 18	15 - 17	13:11 - 12:42	26 - 28	25 - 27	24 - 26	23 - 25	22 - 24

Svedala i Svedala: 2066 m + 8 m stigning

Konditionstabeller för löpning hos normalviktiga

Löptid min:sek	Damer - Ålder								
	20-25	25-29	30-34	35-39	40-44	45-49	50-54	55-59	>60
	Konditionsvärde ml syre/ kg x min								
7:33 - 7:19	64 - 66	63 - 65	62 - 64						
7:55 - 7:34	61 - 63	60 - 62	59 - 61	58 - 60					
8:20 - 7:56	58 - 60	57 - 59	56 - 58	55 - 57	54 - 56				
8:47 - 8:21	55 - 57	54 - 56	53 - 55	52 - 54	51 - 53	50 - 52			
9:17 - 8:48	52 - 54	51 - 53	50 - 52	49 - 51	48 - 50	47 - 49	46 - 48		
9:52 - 9:18	49 - 51	48 - 50	47 - 49	46 - 48	45 - 47	44 - 46	43 - 45	42 - 44	
10:30 - 9:53	46 - 48	45 - 47	44 - 46	43 - 45	42 - 44	41 - 43	40 - 42	39 - 41	38 - 40
11:14 - 10:31	43 - 45	42 - 44	41 - 43	40 - 42	39 - 41	38 - 40	37 - 39	36 - 38	35 - 37
12:05 - 11:15	40 - 42	39 - 41	38 - 40	37 - 39	36 - 38	35 - 37	34 - 36	33 - 35	32 - 34
13:04 - 12:06	37 - 39	36 - 38	35 - 37	34 - 36	33 - 35	32 - 34	31 - 33	30 - 32	29 - 31
14:14 - 13:05	34 - 36	33 - 35	32 - 34	31 - 33	30 - 32	29 - 31	28 - 30	27 - 29	26 - 28
15:37 - 14:15	31 - 33	30 - 32	29 - 31	28 - 30	27 - 29	26 - 28	25 - 27	24 - 26	23 - 25
17:17 - 15:38	28 - 30	27 - 29	26 - 28	25 - 27	24 - 26	23 - 25	22 - 24	21 - 23	20 - 22
19:23 - 17:18	25 - 27	24 - 26	23 - 25	22 - 24	21 - 23	20 - 22	19 - 21	18 - 20	17 - 19
22:02 - 19:24	22 - 24	21 - 23	20 - 22	19 - 21	18 - 20	17 - 19	16 - 18	15 - 17	14 - 16
25:32 - 22:03	19 - 21	18 - 20	17 - 19	16 - 18	15 - 17	14 - 16	13 - 15	12 - 14	11 - 13

Svedala i Svedala: 2066 m + 8 m stigning
Konditionstabeller för löpning hos normalviktiga

Löptid min:sek	Herrar - Ålder								
	20-25	25-29	30-34	35-39	40-44	45-49	50-54	55-59	>60
	Konditionsvärde ml syre/ kg x min								
7:14 - 7:01	69 - 71	68 - 70	67 - 69						
7:36 - 7:15	66 - 68	65 - 67	64 - 66	63 - 65					
7:59 - 7:37	63 - 65	62 - 64	61 - 63	60 - 62	59 - 61				
8:26 - 8:00	60 - 62	59 - 61	58 - 60	57 - 59	56 - 58	55 - 57			
8:55 - 8:27	57 - 59	56 - 58	55 - 57	54 - 56	53 - 55	52 - 54	51 - 53		
9:28 - 8:56	54 - 56	53 - 55	52 - 54	51 - 53	50 - 52	49 - 51	48 - 50	47 - 49	
10:05 - 9:29	51 - 53	50 - 52	49 - 51	48 - 50	47 - 49	46 - 48	45 - 47	44 - 46	43 - 45
10:47 - 10:06	48 - 50	47 - 49	46 - 48	45 - 47	44 - 48	43 - 45	42 - 44	41 - 43	40 - 42
11:36 - 10:48	45 - 47	44 - 46	43 - 45	42 - 44	41 - 43	40 - 42	39 - 41	38 - 40	37 - 39
12:32 - 11:37	42 - 44	41 - 43	40 - 42	39 - 41	38 - 40	37 - 39	36 - 38	35 - 37	34 - 36
13:39 - 12:33	39 - 41	38 - 40	37 - 39	36 - 38	35 - 37	34 - 36	33 - 35	32 - 34	31 - 33
14:58 - 13:40	36 - 38	35 - 37	34 - 36	33 - 35	32 - 34	31 - 33	30 - 32	29 - 31	28 - 30
16:35 - 14:59	33 - 35	32 - 34	31 - 33	30 - 32	29 - 31	28 - 30	27 - 29	26 - 28	25 - 27
18:35 - 16:36	30 - 32	29 - 31	28 - 30	27 - 29	26 - 28	25 - 27	24 - 26	23 - 25	22 - 24
21:08 - 18:36	27 - 29	26 - 28	25 - 27	24 - 26	23 - 25	22 - 24	21 - 23	20 - 22	19 - 21
24:29 - 21:09	24 - 26	23 - 25	22 - 24	21 - 23	20 - 22	19 - 21	18 - 20	17 - 19	16 - 18