

Shuttle-Run-Test



Soccerdrills.de

Fußballtraining online

Geschätzter VO2max - Auszug

| Level | Bahn | VO2max |
|-------|------|--------|
| 4 | 2 | 26,8 |
| 4 | 4 | 27,6 |
| 4 | 6 | 28,3 |
| 4 | 9 | 29,5 |
| 5 | 2 | 30,2 |
| 5 | 4 | 31,0 |
| 5 | 6 | 31,8 |
| 5 | 9 | 32,9 |
| 6 | 2 | 33,6 |
| 6 | 4 | 34,3 |
| 6 | 6 | 35,0 |
| 6 | 8 | 35,7 |
| 6 | 10 | 36,4 |
| 7 | 2 | 37,1 |
| 7 | 4 | 37,8 |
| 7 | 6 | 38,5 |
| 7 | 8 | 39,2 |
| 7 | 10 | 39,9 |
| 8 | 2 | 40,5 |
| 8 | 4 | 41,1 |
| 8 | 6 | 41,8 |
| 8 | 8 | 42,4 |
| 8 | 11 | 43,3 |
| | 2 | 43,9 |
| 9 | 4 | 44,5 |
| 9 | 6 | 45,2 |
| 9 | 8 | 45,8 |
| 9 | 11 | 46,8 |
| 10 | 2 | 47,4 |
| 10 | 4 | 48,0 |
| 10 | 6 | 48,7 |
| 10 | 8 | 49,3 |
| 10 | 11 | 50,2 |
| 11 | 2 | 50,8 |
| 11 | 4 | 51,4 |
| 11 | 6 | 51,9 |
| 11 | 8 | 52,5 |
| 11 | 10 | 53,1 |
| 11 | 12 | 53,7 |

| Level | Bahn | VO2max |
|-------|------|--------|
| 12 | 2 | 54,3 |
| 12 | 4 | 54,8 |
| 12 | 6 | 55,4 |
| 12 | 8 | 56,0 |
| 12 | 10 | 56,5 |
| 12 | 12 | 57,1 |
| 13 | 2 | 57,6 |
| 13 | 4 | 58,2 |
| 13 | 6 | 58,7 |
| 13 | 8 | 59,3 |
| 13 | 10 | 59,8 |
| 13 | 13 | 60,6 |
| 14 | 2 | 61,1 |
| 14 | 4 | 61,7 |
| 14 | 6 | 62,2 |
| 14 | 8 | 62,7 |
| 14 | 10 | 63,2 |
| 14 | 13 | 64,0 |
| 15 | 2 | 64,6 |
| 15 | 4 | 65,1 |
| 15 | 6 | 65,6 |
| 15 | 8 | 66,2 |
| 15 | 10 | 66,7 |
| 15 | 13 | 67,5 |
| 16 | 2 | 68,0 |
| 16 | 4 | 68,5 |
| 16 | 6 | 69,0 |
| 16 | 8 | 69,5 |
| 16 | 10 | 69,9 |
| 16 | 12 | 70,5 |
| 16 | 14 | 70,9 |
| 17 | 2 | 71,4 |
| 17 | 4 | 71,9 |
| 17 | 6 | 72,4 |
| 17 | 8 | 72,9 |
| 17 | 10 | 73,4 |
| 17 | 12 | 73,9 |
| 17 | 14 | 74,4 |