

Taulukko 3.14. Kestävyyssukkulajuokсутестin kuormitusmalli (Bangsbo 1996).

Taso	Nopeus (km/h)	Sukkulat (kpl - m)	Sukkulajan kesto (s)	Tason kesto (s)
1	8,0	1-2-3-4-5-6-7 (140 m)	9,00	63,0
2	8,5	1-2-3-4-5-6-7-8 (300 m)	8,47	67,8
3	9,0	1-2-3-4-5-6-7-8 (460 m)	8,00	64,0
4	9,5	1-2-3-4-5-6-7-8 (620 m)	7,58	60,6
5	10,0	1-2-3-4-5-6-7-8-9 (800 m)	7,20	64,8
6	10,5	1-2-3-4-5-6-7-8-9 (980 m)	6,86	61,7
7	11,0	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 (1180 m)	6,55	65,5
8	11,5	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 (1380 m)	6,26	62,6
9	12,0	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10-11 (1600 m)	6,00	66,0
10	12,5	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10-11 (1820 m)	5,76	63,4
11	13,0	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10-11 (2040 m)	5,54	60,9
12	13,5	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10-11-12 (2280 m)	5,33	64,0
13	14,0	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10-11-12 (2520 m)	5,14	61,7
14	14,5	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10-11-12-13 (2780 m)	4,97	64,6
15	15,0	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10-11-12-13 (3040 m)	4,80	62,4
16	15,5	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10-11-12-13 (3300 m)	4,65	60,4
17	16,0	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10-11-12-13-14 (3580 m)	4,50	63,0
18	16,5	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10-11-12-13-14 (3860 m)	4,36	61,1
19	17,0	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10-11-12-13-14-15 (4160 m)	4,24	63,5
20	17,5	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10-11-12-13-14-15 (4460 m)	4,11	61,7
21	18,0	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10-11-12-13-14-15-16 (4780 m)	4,00	64,0

Taulukko 3.15

Matka (m)	VO ₂ (ml/kg/min)
660	2
680	2
700	2
720	2
740	2
760	2
780	2
800	2
820	3
840	3
860	3
880	3
900	3
920	3
940	3
960	3
980	3
1000	3
1020	3
1040	3
1060	3
1080	3
1100	3
1120	3
1140	3
1160	3
1180	3
1200	3
1220	3
1240	3
1260	3
1280	3
1300	3
1320	3
1340	3
1360	4
1380	4
1400	4
1420	4
1440	4
1460	4
1480	4

tin. Testin tulos on edettyjen tasojen ja sukuloiden lukumäärä tai matka metreissä.

VO₂max arvioimiseen testituloksesta voidaan käyttää useita erilaisia regressioyhtälöitä. Léger & Lambert (1982) määrittivät 53 miehen ja 24 naisen (19–47 v) testituloksiin perustuvan regressioyhtälön VO₂max määrittämiseksi:

$$(\text{VO}_2\text{max [ml/kg/min]} = -32,78 + 6,59 \cdot v \text{ [km/h]})$$

jossa v = testin maksiminopeus).

Tutkijoiden mukaan testin maksiminopeus korreloi hyvin VO₂max kanssa (r = 0,90). Ramsbottom ym. (1988) julkaisi taulukon, jonka avulla testin tulos voitiin muuttaa VO₂max:ksi (r = 0,92). Sen jälkeen on kehitetty useita regressio-kaavoja VO₂max arvioimiseksi kestävyyssukkulajuokсутестin tuloksista. Testin tulos on muutettavissa myös maksimaaliseksi hapenottokyvyksi taulukon 3.15. mukaan (Bangsbo 1996).

Taulukko 3.15. Kestävyyssukkulajuoksutestin tulos muutettuna VO₂max:ksi (Bangsbo 1996).

Matka (m)	VO ₂ max (ml/kg/min)	Matka (m)	VO ₂ max (ml/kg/min)	Matka (m)	VO ₂ max (ml/kg/min)	Matka (m)	VO ₂ max (ml/kg/min)	Matka (m)	VO ₂ max (ml/kg/min)
660	27,1	1500	42,4	2340	55,2	3160	66,3	3980	77,5
680	27,6	1520	42,7	2360	55,5	3180	66,6	4000	77,8
700	28,0	1540	43,0	2380	55,8	3200	66,9	4020	78,1
720	28,3	1560	43,3	2400	56,0	3220	67,2	4040	78,4
740	28,6	1580	43,6	2420	56,3	3240	67,4	4060	78,6
760	29,0	1600	43,9	2440	56,6	3260	67,7	4080	78,9
780	29,5	1620	44,2	2460	56,9	3280	67,9	4100	79,2
800	29,9	1640	44,4	2480	57,1	3300	68,2	4120	79,5
820	30,2	1660	44,7	2500	57,4	3320	68,5	4140	79,7
840	30,5	1680	45,0	2520	57,7	3340	68,7	4160	80,0
860	31,0	1700	45,4	2540	57,9	3360	69,0	4180	80,3
880	31,4	1720	45,7	2560	58,1	3380	69,2	4200	80,5
900	31,8	1740	46,0	2580	58,4	3400	69,5	4220	80,8
920	32,2	1760	46,3	2600	58,7	3420	69,8	4240	81,1
940	32,5	1780	46,7	2620	59,0	3440	70,1	4260	81,4
960	32,9	1800	47,0	2640	59,2	3460	70,3	4280	81,6
980	33,2	1820	47,4	2660	59,5	3480	70,6	4300	81,9
1000	33,6	1840	47,7	2680	59,8	3500	70,9	4320	82,1
1020	34,0	1860	47,9	2700	60,1	3520	71,2	4340	82,4
1040	34,3	1880	48,2	2720	60,4	3540	71,4	4360	82,7
1060	34,6	1900	48,5	2740	60,7	3560	71,7	4380	83,0
1080	35,1	1920	48,9	2760	60,9	3580	72,0	4400	83,2
1100	35,5	1940	49,2	2780	61,2	3600	72,3	4420	83,4
1120	35,8	1960	49,6	2800	61,5	3620	72,6	4440	83,6
1140	36,1	1980	49,9	2820	61,7	3640	72,9	4460	83,8
1160	36,4	2000	50,2	2840	62,0	3660	73,1	4480	84,2
1180	36,7	2020	50,6	2860	62,2	3680	73,4	4500	84,5
1200	37,1	2040	50,9	2880	62,5	3700	73,6	4520	84,8
1220	37,5	2060	51,2	2900	62,8	3720	73,9	4540	85,1
1240	37,9	2080	51,4	2920	63,1	3740	74,2	4560	85,4
1260	38,3	2100	51,7	2940	63,3	3760	74,5	4580	85,6
1280	38,7	2120	52,0	2960	63,6	3780	74,8	4600	85,9
1300	39,1	2140	52,3	2980	63,9	3800	75,1	4620	86,1
1320	39,4	2160	52,6	3000	64,2	3820	75,3	4640	86,4
1340	39,7	2180	52,9	3020	64,4	3840	75,6	4660	86,7
1360	40,2	2200	53,1	3040	64,7	3860	75,9	4680	87,0
1380	40,6	2220	53,4	3060	65,0	3880	76,2	4700	87,2
1400	40,9	2240	53,7	3080	65,2	3900	76,4	4720	87,5
1420	41,1	2260	54,0	3100	65,5	3920	76,7	4740	87,8
1440	41,4	2280	54,2	3120	65,8	3940	77,0	4760	88,1
1460	41,6	2300	54,6	3140	66,1	3960	77,3	4780	88,3
1480	41,6	2320	54,9						