

”4 minuter all out” - VO₂ Omvandlingstabell

Kvinnor: VO2 (l/min)				Män: VO2 (l/min)		
Watt	60 kg	65 kg	70 kg	70 kg	80 kg	90 kg
70	2,31	2,36	2,41	2,81	2,92	3,02
71	2,32	2,37	2,42	2,82	2,93	3,03
72	2,33	2,38	2,43	2,83	2,94	3,04
73	2,34	2,39	2,44	2,84	2,95	3,05
74	2,35	2,40	2,46	2,85	2,96	3,06
75	2,36	2,41	2,47	2,86	2,97	3,07
76	2,37	2,42	2,48	2,88	2,98	3,09
77	2,38	2,44	2,49	2,89	2,99	3,10
78	2,39	2,45	2,50	2,90	3,00	3,11
79	2,40	2,46	2,51	2,91	3,01	3,12
80	2,42	2,47	2,52	2,92	3,02	3,13
81	2,43	2,48	2,53	2,93	3,03	3,14
82	2,44	2,49	2,54	2,94	3,05	3,15
83	2,45	2,50	2,55	2,95	3,06	3,16
84	2,46	2,51	2,56	2,96	3,07	3,17
85	2,47	2,52	2,58	2,97	3,08	3,18
86	2,48	2,53	2,59	2,98	3,09	3,19
87	2,49	2,54	2,60	2,99	3,10	3,21
88	2,50	2,56	2,61	3,01	3,11	3,22
89	2,51	2,57	2,62	3,02	3,12	3,23
90	2,52	2,58	2,63	3,03	3,13	3,24
91	2,54	2,59	2,64	3,04	3,14	3,25
92	2,55	2,60	2,65	3,05	3,15	3,26
93	2,56	2,61	2,66	3,06	3,17	3,27
94	2,57	2,62	2,67	3,07	3,18	3,28
95	2,58	2,63	2,68	3,08	3,19	3,29
96	2,59	2,64	2,69	3,09	3,20	3,30
97	2,60	2,65	2,71	3,10	3,21	3,31
98	2,61	2,66	2,72	3,11	3,22	3,33
99	2,62	2,67	2,73	3,13	3,23	3,34
100	2,63	2,69	2,74	3,14	3,24	3,35
101	2,64	2,70	2,75	3,15	3,25	3,36
102	2,65	2,71	2,76	3,16	3,26	3,37
103	2,67	2,72	2,77	3,17	3,27	3,38
104	2,68	2,73	2,78	3,18	3,29	3,39
105	2,69	2,74	2,79	3,19	3,30	3,40
106	2,70	2,75	2,80	3,20	3,31	3,41
107	2,71	2,76	2,81	3,21	3,32	3,42
108	2,72	2,77	2,83	3,22	3,33	3,43
109	2,73	2,78	2,84	3,23	3,34	3,44
110	2,74	2,79	2,85	3,24	3,35	3,46
111	2,75	2,81	2,86	3,26	3,36	3,47
112	2,76	2,82	2,87	3,27	3,37	3,48
113	2,77	2,83	2,88	3,28	3,38	3,49
114	2,79	2,84	2,89	3,29	3,39	3,50
115	2,80	2,85	2,90	3,30	3,40	3,51
116	2,81	2,86	2,91	3,31	3,42	3,52
117	2,82	2,87	2,92	3,32	3,43	3,53
118	2,83	2,88	2,93	3,33	3,44	3,54
119	2,84	2,89	2,95	3,34	3,45	3,55
120	2,85	2,90	2,96	3,35	3,46	3,56

Kvinnor: VO2 (l/min)				Män: VO2 (l/min)		
Watt	60 kg	65 kg	70 kg	70 kg	80 kg	90 kg
121	2,86	2,91	2,97	3,36	3,47	3,58
122	2,87	2,93	2,98	3,38	3,48	3,59
123	2,88	2,94	2,99	3,39	3,49	3,60
124	2,89	2,95	3,00	3,40	3,50	3,61
125	2,91	2,96	3,01	3,41	3,51	3,62
126	2,92	2,97	3,02	3,42	3,52	3,63
127	2,93	2,98	3,03	3,43	3,54	3,64
128	2,94	2,99	3,04	3,44	3,55	3,65
129	2,95	3,00	3,05	3,45	3,56	3,66
130	2,96	3,01	3,06	3,46	3,57	3,67
131	2,97	3,02	3,08	3,47	3,58	3,68
132	2,98	3,03	3,09	3,48	3,59	3,69
133	2,99	3,04	3,10	3,50	3,60	3,71
134	3,00	3,06	3,11	3,51	3,61	3,72
135	3,01	3,07	3,12	3,52	3,62	3,73
136	3,02	3,08	3,13	3,53	3,63	3,74
137	3,04	3,09	3,14	3,54	3,64	3,75
138	3,05	3,10	3,15	3,55	3,65	3,76
139	3,06	3,11	3,16	3,56	3,67	3,77
140	3,07	3,12	3,17	3,57	3,68	3,78
141	3,08	3,13	3,18	3,58	3,69	3,79
142	3,09	3,14	3,20	3,59	3,70	3,80
143	3,10	3,15	3,21	3,60	3,71	3,81
144	3,11	3,16	3,22	3,61	3,72	3,83
145	3,12	3,18	3,23	3,63	3,73	3,84
146	3,13	3,19	3,24	3,64	3,74	3,85
147	3,14	3,20	3,25	3,65	3,75	3,86
148	3,16	3,21	3,26	3,66	3,76	3,87
149	3,17	3,22	3,27	3,67	3,77	3,88
150	3,18	3,23	3,28	3,68	3,79	3,89
151	3,19	3,24	3,29	3,69	3,80	3,90
152	3,20	3,25	3,30	3,70	3,81	3,91
153	3,21	3,26	3,32	3,71	3,82	3,92
154	3,22	3,27	3,33	3,72	3,83	3,93
155	3,23	3,28	3,34	3,73	3,84	3,95
156	3,24	3,30	3,35	3,75	3,85	3,96
157	3,25	3,31	3,36	3,76	3,86	3,97
158	3,26	3,32	3,37	3,77	3,87	3,98
159	3,28	3,33	3,38	3,78	3,88	3,99
160	3,29	3,34	3,39	3,79	3,89	4,00
161	3,30	3,35	3,40	3,80	3,91	4,01
162	3,31	3,36	3,41	3,81	3,92	4,02
163	3,32	3,37	3,42	3,82	3,93	4,03
164	3,33	3,38	3,43	3,83	3,94	4,04
165	3,34	3,39	3,45	3,84	3,95	4,05
166	3,35	3,40	3,46	3,85	3,96	4,06
167	3,36	3,41	3,47	3,87	3,97	4,08
168	3,37	3,43	3,48	3,88	3,98	4,09
169	3,38	3,44	3,49	3,89	3,99	4,10

”4 minuter all out” - VO₂ Omvandlingstabell

Kvinnor: VO2 (l/min)				Män: VO2 (l/min)		
Watt	60 kg	65 kg	70 kg	70 kg	80 kg	90 kg
170	3,39	3,45	3,50	3,90	4,00	4,11
171	3,41	3,46	3,51	3,91	4,01	4,12
172	3,42	3,47	3,52	3,92	4,02	4,13
173	3,43	3,48	3,53	3,93	4,04	4,14
174	3,44	3,49	3,54	3,94	4,05	4,15
175	3,45	3,50	3,55	3,95	4,06	4,16
176	3,46	3,51	3,57	3,96	4,07	4,17
177	3,47	3,52	3,58	3,97	4,08	4,18
178	3,48	3,53	3,59	3,98	4,09	4,20
179	3,49	3,55	3,60	4,00	4,10	4,21
180	3,50	3,56	3,61	4,01	4,11	4,22
181	3,51	3,57	3,62	4,02	4,12	4,23
182	3,53	3,58	3,63	4,03	4,13	4,24
183	3,54	3,59	3,64	4,04	4,14	4,25
184	3,55	3,60	3,65	4,05	4,16	4,26
185	3,56	3,61	3,66	4,06	4,17	4,27
186	3,57	3,62	3,67	4,07	4,18	4,28
187	3,58	3,63	3,68	4,08	4,19	4,29
188	3,59	3,64	3,70	4,09	4,20	4,30
189	3,60	3,65	3,71	4,10	4,21	4,32
190	3,61	3,66	3,72	4,12	4,22	4,33
191	3,62	3,68	3,73	4,13	4,23	4,34
192	3,63	3,69	3,74	4,14	4,24	4,35
193	3,64	3,70	3,75	4,15	4,25	4,36
194	3,66	3,71	3,76	4,16	4,26	4,37
195	3,67	3,72	3,77	4,17	4,28	4,38
196	3,68	3,73	3,78	4,18	4,29	4,39
197	3,69	3,74	3,79	4,19	4,30	4,40
198	3,70	3,75	3,80	4,20	4,31	4,41
199	3,71	3,76	3,82	4,21	4,32	4,42
200	3,72	3,77	3,83	4,22	4,33	4,43
201	3,73	3,78	3,84	4,24	4,34	4,45
202	3,74	3,80	3,85	4,25	4,35	4,46
203	3,75	3,81	3,86	4,26	4,36	4,47
204	3,76	3,82	3,87	4,27	4,37	4,48
205	3,78	3,83	3,88	4,28	4,38	4,49
206	3,79	3,84	3,89	4,29	4,39	4,50
207	3,80	3,85	3,90	4,30	4,41	4,51
208	3,81	3,86	3,91	4,31	4,42	4,52
209	3,82	3,87	3,92	4,32	4,43	4,53
210	3,83	3,88	3,94	4,33	4,44	4,54
211	3,84	3,89	3,95	4,34	4,45	4,55
212	3,85	3,90	3,96	4,35	4,46	4,57
213	3,86	3,92	3,97	4,37	4,47	4,58
214	3,87	3,93	3,98	4,38	4,48	4,59
215	3,88	3,94	3,99	4,39	4,49	4,60
216	3,90	3,95	4,00	4,40	4,50	4,61
217	3,91	3,96	4,01	4,41	4,51	4,62
218	3,92	3,97	4,02	4,42	4,53	4,63
219	3,93	3,98	4,03	4,43	4,54	4,64
220	3,94	3,99	4,04	4,44	4,55	4,65
221	3,95	4,00	4,05	4,45	4,56	4,66
222	3,96	4,01	4,07	4,46	4,57	4,67
223	3,97	4,02	4,08	4,47	4,58	4,69
224	3,98	4,03	4,09	4,49	4,59	4,70
225	3,99	4,05	4,10	4,50	4,60	4,71
226	4,00	4,06	4,11	4,51	4,61	4,72
227	4,01	4,07	4,12	4,52	4,62	4,73

Kvinnor: VO2 (l/min)				Män: VO2 (l/min)		
Watt	60 kg	65 kg	70 kg	70 kg	80 kg	90 kg
228	4,03	4,08	4,13	4,53	4,63	4,74
229	4,04	4,09	4,14	4,54	4,65	4,75
230	4,05	4,10	4,15	4,55	4,66	4,76
231	4,06	4,11	4,16	4,56	4,67	4,77
232	4,07	4,12	4,17	4,57	4,68	4,78
233	4,08	4,13	4,19	4,58	4,69	4,79
234	4,09	4,14	4,20	4,59	4,70	4,80
235	4,10	4,15	4,21	4,60	4,71	4,82
236	4,11	4,17	4,22	4,62	4,72	4,83
237	4,12	4,18	4,23	4,63	4,73	4,84
238	4,13	4,19	4,24	4,64	4,74	4,85
239	4,15	4,20	4,25	4,65	4,75	4,86
240	4,16	4,21	4,26	4,66	4,76	4,87
241	4,17	4,22	4,27	4,67	4,78	4,88
242	4,18	4,23	4,28	4,68	4,79	4,89
243	4,19	4,24	4,29	4,69	4,80	4,90
244	4,20	4,25	4,31	4,70	4,81	4,91
245	4,21	4,26	4,32	4,71	4,82	4,92
246	4,22	4,27	4,33	4,72	4,83	4,94
247	4,23	4,29	4,34	4,74	4,84	4,95
248	4,24	4,30	4,35	4,75	4,85	4,96
249	4,25	4,31	4,36	4,76	4,86	4,97
250	4,27	4,32	4,37	4,77	4,87	4,98
251	4,28	4,33	4,38	4,78	4,88	4,99
252	4,29	4,34	4,39	4,79	4,90	5,00
253	4,30	4,35	4,40	4,80	4,91	5,01
254	4,31	4,36	4,41	4,81	4,92	5,02
255	4,32	4,37	4,42	4,82	4,93	5,03
256	4,33	4,38	4,44	4,83	4,94	5,04
257	4,34	4,39	4,45	4,84	4,95	5,05
258	4,35	4,40	4,46	4,86	4,96	5,07
259	4,36	4,42	4,47	4,87	4,97	5,08
260	4,37	4,43	4,48	4,88	4,98	5,09
261	4,38	4,44	4,49	4,89	4,99	5,10
262	4,40	4,45	4,50	4,90	5,00	5,11
263	4,41	4,46	4,51	4,91	5,01	5,12
264	4,42	4,47	4,52	4,92	5,03	5,13
265	4,43	4,48	4,53	4,93	5,04	5,14
266	4,44	4,49	4,54	4,94	5,05	5,15
267	4,45	4,50	4,56	4,95	5,06	5,16
268	4,46	4,51	4,57	4,96	5,07	5,17
269	4,47	4,52	4,58	4,97	5,08	5,19
270	4,48	4,54	4,59	4,99	5,09	5,20
271	4,49	4,55	4,60	5,00	5,10	5,21
272	4,50	4,56	4,61	5,01	5,11	5,22
273	4,52	4,57	4,62	5,02	5,12	5,23
274	4,53	4,58	4,63	5,03	5,13	5,24
275	4,54	4,59	4,64	5,04	5,15	5,25
276	4,55	4,60	4,65	5,05	5,16	5,26
277	4,56	4,61	4,66	5,06	5,17	5,27
278	4,57	4,62	4,68	5,07	5,18	5,28
279	4,58	4,63	4,69	5,08	5,19	5,29
280	4,59	4,64	4,70	5,09	5,20	5,31
281	4,60	4,66	4,71	5,11	5,21	5,32
282	4,61	4,67	4,72	5,12	5,22	5,33
283	4,62	4,68	4,73	5,13	5,23	5,34
284	4,64	4,69	4,74	5,14	5,24	5,35
285	4,65	4,70	4,75	5,15	5,25	5,36

”4 minuter all out” - VO₂ Omvandlingstabell

Kvinnor: VO ₂ (l/min)				Män: VO ₂ (l/min)		
Watt	60 kg	65 kg	70 kg	70 kg	80 kg	90 kg
286	4,66	4,71	4,76	5,16	5,27	5,37
287	4,67	4,72	4,77	5,17	5,28	5,38
288	4,68	4,73	4,78	5,18	5,29	5,39
289	4,69	4,74	4,79	5,19	5,30	5,40
290	4,70	4,75	4,81	5,20	5,31	5,41

Genomförande av ”4 minuter all out”

Ställ in din Dansprint med din rätta kroppsvikt och kalibrera om du vill kunna jämföra med samma eller annat fläktmotstånd vid senare test. Fläktmotståndet kan jämföras med en cykelväxel. Genomför en ca 15 minuter lång, stegrad och standardiserad uppvärmning. Ställ in ”Countdown” till fyra minuter och välj bort eller sätt vila på noll.

Genomför racelikt till utmattning.

Titta i tabellen där det VO₂ i l./min som stämmer överens med din ”avg”-watt är din estimerade maximala syreupptagningsförmåga med ca +/-0,3 i generell felmarginal.

Vid senare test; jämför ditt nya värde och se förändringen, som med stor säkerhet bör motsvarar din faktiska förändring i syreupptagningsförmåga.

Det är bra att utföra ett test innan ni tittar i tabellen, för att på så sätt hitta en bättre pacingstrategi till det andra testet och därav få ett mer korrekt värde.

Information om tabellen

Tabellen är framarbetad av Danny Hallmén & Giangiacomo Bravo och är baserad på 311 testresultat av kanotgymnasieelever och landslagskanotister mellan 2015 och 2019 vid Riksidrottsförbundets testlabb vid Bosön.

Korrelations- och signifikansvärden: R²: 0,91 och p<0.001.

