

TABELA 1

CLASSIFICAÇÃO DO NÍVEL DE CONDICIONAMENTO FÍSICO PELO VO₂MAX

| VO₂max (ml.kg.min) | Categoria |
|---|------------------|
| > 52 | Excelente |
| 42,1 – 52 | Bom |
| 34,1 – 42 | Aceitável |
| 28 – 34 | Fraco |
| < 28 | Muito Fraco |

TABELA 2

TEMPO EM 2400m x VO₂MAX

| Tempo (min.) | VO₂max (ml.kg.min) |
|------------------------|---|
| 8:00 | 63,5 |
| 8:15 | 61,6 |
| 8:30 | 59,9 |
| 8:45 | 58,3 |
| 9:00 | 56,8 |
| 9:15 | 55,4 |
| 9:30 | 54,0 |
| 9:45 | 52,7 |
| 10:00 | 51,5 |
| 10:15 | 50,3 |
| 10:30 | 49,2 |
| 10:45 | 48,1 |
| 11:00 | 47,1 |
| 11:15 | 46,1 |
| 11:30 | 45,2 |
| 11:45 | 44,4 |
| 12:00 | 43,5 |
| 12:30 | 41,9 |

TABELA 3

DURAÇÃO DA CORRIDA x PERCENTUAL DO VO₂MAX

| Duração da corrida | % VO₂max |
|---------------------------|----------------------------|
| > 90 min | < 70 |
| 30 – 90 min | 70 – 85 |
| < 30 min | > 85 |