



INFOFICHE: fitheidstest

Benodigheden:

- Step
- Hartslagmeter
- Resultatentabel

Verloop:

Opgelet: De fitheidstest mag enkel afgenomen worden bij een hartslag lager dan 100.

- ⇒ De medewerker gaat gedurende 3 minuten een trapje van 20 cm op en af, aan een tempo van 24 keer/ minuut (step).
- ⇒ Na 3 minuten stappen, gaat de medewerker 30 seconden (op de step) zitten (rust).
- ⇒ Na 30 seconden rust wordt de hartslag afgelezen.
- ⇒ Lees uw resultaat af in de tabel.

Opgelet: de resultaten zijn onderverdeeld in geslacht en leeftijdscategorie.

Leeftijd	20-29	30-39	40-49	50+
Mannen				
Uitstekend	74	78	80	83
Goed	76-84	80-86	82-88	84-90
Middelmatig	86-100	88-100	90-104	92-104
Slecht	102+	102+	106+	106+
Vrouwen				
Uitstekend	86	86	88	90
Goed	88-92	88-94	90-94	92-98
Middelmatig	99-110	95-112	96-114	100-116
Slecht	112+	114+	114+	118+