

Bruce løbebåndstest

Forøg hastighed og hældning hvert 3. minut efter nedenstående skema:

Tid (min)	0	3	6	9	12	15	18
Hastighed (km/t)	2,7 1.7 mph	4,0 2.5 mph	5,5 3.4 mph	6,8 4.2 mph	8,0 5.0 mph	8,8 5.5 mph	9,6 6.0 mph
Hældning (%)	10	12	14	16	18	20	22

Skemaet skal læses således, at du starter med 2,7 km/t og hældning 10%. Efter 3 minutter øger du til 4,0 km/t og hældning 12%.

Tid til udmattelse: ____ min ____ sek