

## Maximální spotřeba kyslíku na kg hmotnosti VO<sub>2</sub>max/kg (ml/min/kg) – hodnoty čs. populace

Věk	Vysoce podprůměrní		Podprůměrní		Průměrní		Vytrvalostně trénovaní	
	MUŽI	<b>ŽENY</b>	MUŽI	<b>ŽENY</b>	MUŽI	<b>ŽENY</b>	MUŽI	<b>ŽENY</b>
20	37,5	<b>30,5</b>	41,5	<b>33,5</b>	45,5	<b>36,2</b>	53,5	<b>42,2</b>
25	35,3	<b>28,9</b>	39,5	<b>31,9</b>	43,2	<b>34,8</b>	51,2	<b>40,7</b>
30	33,2	<b>27,3</b>	37,2	<b>30,3</b>	41,2	<b>33,2</b>	49,2	<b>39,1</b>
35	31,3	<b>25,7</b>	35,3	<b>28,7</b>	39,3	<b>31,6</b>	47,3	<b>37,5</b>
40	29,6	<b>24,1</b>	33,5	<b>27,0</b>	37,5	<b>30,0</b>	45,5	<b>35,9</b>
45	27,8	<b>22,5</b>	31,8	<b>25,5</b>	35,8	<b>28,4</b>	43,8	<b>34,3</b>
50	26,2	<b>20,9</b>	30,2	<b>23,9</b>	34,2	<b>26,8</b>	42,2	<b>32,7</b>
55	24,6	<b>19,3</b>	28,6	<b>22,3</b>	32,6	<b>25,2</b>	40,6	<b>31,1</b>
60	23,0	<b>17,7</b>	27,0	<b>20,7</b>	31,0	<b>23,6</b>	39,0	<b>29,5</b>

(Upraveno dle Seliger, V., Bartůněk, Z.: Mean values of various indices of physical fitness in the investigation of CS population aged 12 - 55 years. ČSTV Praha 1976)