

55-59	< 18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	> 33
60-65	< 16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	> 30

Klassifiseringen er basert på en gjennomgang av 62 studier der VO_{2max} ble målt direkte hos sunne voksne individer i USA, Canada og 7 europeiske land. Referanse: Shvartz E, Reibold RC. Aerobic fitness norms for males and females aged 6 to 75 years: a review. Aviat Space Environ Med; 61:3-11, 1990.

Det kan forekomme daglige variasjoner i løpsindeksene. Løpsindeksverdiene påvirkes av mange faktorer. Verdien du får på en gitt dag, påvirkes av endringer i løpsforholdene, for eksempel ulikt veidekke, vind og temperatur samt andre faktorer.

Langsiktig analyse

Hver enkelt løpsindeksverdi danner en trend som anslår hvor vellykket du kan løpe en bestemt distanse. Du finner løpsindeksrapporten din i Polar Flow-nettjenesten, på **FREM GANG**-fanen. Rapporten viser deg hvordan løpeytelsen din har forbedret seg over en lengre tidsperiode. Hvis du bruker **Polar-løpeprogrammet** for å trene til et løp, kan du følge med på løpsindeksutviklingen din for å se hvordan ytelsen din forbedrer seg mot målet.

Følgende oversikt anslår hvor raskt en løper kan tilbakelegge bestemte distanser ved maksimal ytelse. Bruk din gjennomsnittlige Running Index (på lang sikt) når du skal tolke tabellen. Anslaget egner seg best for løpsindeksverdier som er innhentet under lignende hastighets- og løpsforhold som målytelsen.

Running Index	Cooper-test (m)	5 km (t:mm:ss)	10 km (t:mm:ss)	21,098 km (t:mm:ss)	42,195 km (t:mm:ss)
36	1800	0:36:20	1:15:10	2:48:00	5:43:00
38	1900	0:34:20	1:10:50	2:38:00	5:24:00
40	2000	0:32:20	1:07:00	2:29:30	5:06:00
42	2100	0:30:40	1:03:30	2:21:30	4:51:00
44	2200	0:29:10	1:00:20	2:14:30	4:37:00
46	2300	0:27:50	0:57:30	2:08:00	4:24:00

48	2400	0:26:30	0:55:00	2:02:00	4:12:00
50	2500	0:25:20	0:52:40	1:57:00	4:02:00
52	2600	0:24:20	0:50:30	1:52:00	3:52:00
54	2700	0:23:20	0:48:30	1:47:30	3:43:00
56	2800	0:22:30	0:46:40	1:43:30	3:35:00
58	2900	0:21:40	0:45:00	1:39:30	3:27:00
60	3000	0:20:50	0:43:20	1:36:00	3:20:00
62	3100	0:20:10	0:41:50	1:32:30	3:13:00
64	3200	0:19:30	0:40:30	1:29:30	3:07:00
66	3300	0:18:50	0:39:10	1:26:30	3:01:00
68	3350	0:18:20	0:38:00	1:24:00	2:55:00
70	3450	0:17:50	0:36:50	1:21:30	2:50:00
72	3550	0:17:10	0:35:50	1:19:00	2:45:00
74	3650	0:16:40	0:34:50	1:17:00	2:40:00
76	3750	0:16:20	0:33:50	1:14:30	2:36:00
78	3850	0:15:50	0:33:00	1:12:30	2:32:00