

VO2max (L.min1) vlg's Nomogram van Astrand											
Man						Vrouw					
watt	50	100	150	200	250	watt	50	75	100	125	150
HF						Hf					
120	2.2	3.4	4.8			120	2.6	3.4	4.1	4.8	
121	2.2	3.4	4.7			121	2.5	3.3	4.0	4.8	
122	2.2	3.4	4.6			122	2.5	3.2	3.9	4.7	
123	2.1	3.4	4.6			123	2.4	3.1	3.9	4.6	
124	2.1	3.3	4.5	6.0		124	2.4	3.1	3.8	4.5	
125	2.0	3.2	4.4	5.9		125	2.3	3.0	3.7	4.4	
126	2.0	3.2	4.4	5.8		126	2.3	3.0	3.6	4.3	
127	2.0	3.1	4.3	5.7		127	2.2	2.9	3.5	4.2	
128	2.0	3.1	4.2	5.6		128	2.2	2.8	3.5	4.2	4.8
129	1.9	3.0	4.2	5.6		129	2.2	2.8	3.4	4.1	4.8
130	1.9	3.0	4.1	5.5		130	2.1	2.7	3.4	4.0	4.7
131	1.9	2.9	4.0	5.4		131	2.1	2.7	3.4	4.0	4.6
132	1.8	2.9	4.0	5.3		132	2.0	2.7	3.3	3.9	4.5
133	1.8	2.8	3.9	5.3		133	2.0	2.6	3.2	3.8	4.4
134	1.8	2.8	3.9	5.2		134	2.0	2.6	3.2	3.8	4.4
135	1.7	2.8	3.8	5.1		135	2.0	2.6	3.1	3.7	4.3
136	1.7	2.7	3.8	5.0		136	1.9	2.5	3.1	3.6	4.2
137	1.7	2.7	3.7	5.0		137	1.9	2.5	3.0	3.6	4.2
138	1.6	2.7	3.7	4.9		138	1.8	2.4	3.0	3.5	4.1
139	1.6	2.6	3.6	4.8		139	1.8	2.4	2.9	3.5	4.0
140	1.6	2.6	3.6	4.8	6.0	140	1.8	2.4	2.8	3.4	4.0
141		2.6	3.5	4.7	5.9	141	1.8	2.3	2.8	3.4	3.9
142		2.5	3.5	4.6	5.8	142	1.7	2.3	2.8	3.3	3.9
143		2.5	3.4	4.6	5.7	143	1.7	2.2	2.7	3.3	3.8
144		2.5	3.4	4.5	5.7	144	1.7	2.2	2.7	3.2	3.8
145		2.4	3.4	4.5	5.6	145	1.6	2.2	2.7	3.2	3.7
146		2.4	3.3	4.4	5.6	146	1.6	2.2	2.6	3.2	3.7
147		2.4	3.3	4.4	5.5	147	1.6	2.1	2.6	3.1	3.6
148		2.4	3.2	4.3	5.4	148	1.6	2.1	2.6	3.1	3.6
149		2.3	3.2	4.3	5.4	149		2.1	2.6	3.0	3.5
150		2.3	3.2	4.2	5.3	150		2.0	2.5	3.0	3.5
151		2.3	3.1	4.2	5.2	151		2.0	2.5	3.0	3.4
152		2.3	3.1	4.1	5.2	152		2.0	2.5	2.9	3.4
153		2.2	3.0	4.1	5.1	153		2.0	2.4	2.9	3.3
154		2.2	3.0	4.0	5.1	154		2.0	2.4	2.8	3.3
155		2.2	3.0	4.0	5.0	155		1.9	2.4	2.8	3.2
156		2.2	2.9	4.0	5.0	156		1.9	2.3	2.8	3.2
157		2.1	2.9	3.9	4.9	157		1.9	2.3	2.7	3.2
158		2.1	2.9	3.9	4.9	158		1.8	2.3	2.7	3.1
159		2.1	2.8	3.8	4.8	159		1.8	2.2	2.7	3.1
160		2.1	2.8	3.8	4.8	160		1.8	2.2	2.6	3.0
161		2.0	2.8	3.7	4.7	161		1.8	2.2	2.6	3.0
162		2.0	2.8	3.7	4.6	162		1.8	2.2	2.6	3.0
163		2.0	2.8	3.7	4.6	163		1.7	2.2	2.6	2.9
164		2.0	2.7	3.6	4.5	164		1.7	2.1	2.5	2.9
165		2.0	2.7	3.6	4.5	165		1.7	2.1	2.5	2.9
166		1.9	2.7	3.6	4.5	166		1.7	2.1	2.5	2.8
167		1.9	2.6	3.5	4.4	167		1.6	2.1	2.4	2.8
168		1.9	2.6	3.5	4.4	168		1.6	2.0	2.4	2.8
169		1.9	2.6	3.5	4.4	169		1.6	2.0	2.4	2.8
170		1.8	2.6	3.4	4.3	170		1.6	2.0	2.4	2.7