

PROTOCOL FITKIDS TREADMILL TEST

| Stap | Snelheid [km/h] | Hellingshoek [%] | Tijd [min] | Hartslag (HR) |
|-------------------|-----------------|------------------|------------|---------------|
| Warming-up | 3.5 | 0 | 1.5 | |
| Stap 1 | 3.5 | 1 | 1.5 | |
| Stap 2 | 4.0 | 3 | 1.5 | |
| Stap 3 | 4.5 | 5 | 1.5 | |
| Stap 4 | 5.0 | 7 | 1.5 | |
| Stap 5 | 5.5 | 9 | 1.5 | |
| Stap 6 | 6.0 | 11 | 1.5 | |
| Stap 7 | 6.5 | 13 | 1.5 | |
| Stap 8 | 7.0 | 15 | 1.5 | |
| Stap 9 | 7.5 | 15 | 1.5 | |
| Stap 10 | 8.0 | 15 | 1.5 | |
| Stap 11 | 8.5 | 15 | 1.5 | |
| Stap 12 | 9.0 | 15 | 1.5 | |
| Stap.. | + 0.5 km/h | 15 | 1.5 | |
| Stap.. | + 0.5 km/h | 15 | 1.5 | |

Maximale helling: 15% | Geen limiet in snelheid: iedere stap + 0.5 km/h tot uitputting.

Cooling-down: na dat test 2 minuten uitlopen op 2.0 km/h voor herstel van HR

Uitkomstmaat = **volhoudtijd** (= duur van de test excl. warming up en cooling-down).

Bv. Test is gestopt nadat stap 8 (7.0 km/h/ 15%) is afgemaakt, dan is de volhoudtijd 12.0 minuten.