

PROTOCOL FITKIDS TREADMILL TEST

Stap	Snelheid [km/h]	Hellingshoek [%]	Tijd [min]	Tijd cumulatief [min]	Hartslag (HR)
WARMING-UP	3.5	0	1.5	1.5	
Stap 1	3.5	1	1.5	3.0	
Stap 2	4.0	3	1.5	4.5	
Stap 3	4.5	5	1.5	6.0	
Stap 4	5.0	7	1.5	7.5	
Stap 5	5.5	9	1.5	9.0	
Stap 6	6.0	11	1.5	10.5	
Stap 7	6.5	13	1.5	12.0	
Stap 8	7.0	15	1.5	13.5	
Stap 9	7.5	15	1.5	15.0	
Stap 10	8.0	15	1.5	16.5	
Stap 11	8.5	15	1.5	18.0	
Stap 12	9.0	15	1.5	19.5	
Stap..	+ 0.5 km/h	15	1.5	21.0	
COOLING-DOWN	2.0	0	2.0		

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

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

Tijdens de test mag de railing **niet** worden vastgehouden

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