

<b>Płeć</b>	<b>Kobieta</b>
<b>HR</b>	<b>156</b>
<b>Masa ciała</b>	<b>62kg</b>
<b>Vo2max</b>	<b>2,4 L/min</b>

VO2max = 2,4L/min  
 2400ml/min : 62kg  
 38,7ml/min/kg.m.c.

2,4 VO2 max L/min = 100%  
 1,55 VO2 L/min = X  
X= 64,58%

Kobieta wykonała pracę na poziomie 64,58%

<b>Płeć</b>	<b>Mężczyzna</b>
<b>HR</b>	<b>174</b>
<b>Masa ciała</b>	<b>120</b>
<b>Vo2max</b>	<b>4,4 L/min</b>

Vo2max = 4,4 L/min  
 4400ml/min:120  
 36,6 ml/kg/m.c.

4,4 Vo2max L/min = 100%  
 3,65 Vo2 L/min = X  
82,9 ml/kg/mc

Mężczyzna wykonał pracę na poziomie 82,9% przy HR 174