

KESTÄVYYSTESTIT	Suora maksimaalisen hapenottokyvyn testi	Kynnystesti	Tasotesti
Kenelle	Urheilijat - kilpakuntoilijat	Urheilijat - kilpakuntoilijat - kuntoilijat	Urheilijat - kilpakuntoilijat - kuntoilijat
Testin kuormitustapa	Juoksu - sauvakävely - pyöräily	Juoksu - sauvakävely - pyöräily - uinti	Juoksu
Testiolosuhte	Laboratorio (testausasema)	Laboratorio (testausasema)	Kenttätesti (Pajulahtihalli)
Testiprotokolla	3 min portaat (20 - 30 min)	3 min portaat (20 - 30 min)	1000 m kuormat (5 - 8 x)
VO <sub>2</sub> max (mitattu hapenkuljetus)	✓		
Maksimisuoritus (vauhti / teho)	✓	(✓)	(✓)
Laktaattikynnykset	✓	✓	✓
Ventilaatiokynnykset	✓		
Rasvaaineenvaihdunnan taso	✓		
Suorituksen taloudellisuus	✓		
Syke	✓	✓	✓
Rasvaprosenti ihopoimiumittauksella	✓	(✓)	
Hinta	165 €	110 € (uinti 85 €)	95 € (80 €/hlö jos ≥3 hlön ryhmä)