

Referenztablette Yo-Yo-Intermittent Recovery Test (nach Bangsbo, Iaia &amp; Krstrup, 2008)

Stufe	Lauf	Geschwindigkeit [km/h]	Stufenzeit [s]	Kumulative Distanz [m]	Kumulative Laufzeit [mm:ss]	Geschätzte VO <sub>2max</sub> [ml/kg min]
5	1	10,00	14,4	40	00:24	36,7
9	1	12,00	12,5	80	00:46	37,1
11	1	13,00	11,1	120	01:07	37,4
11	2	13,00	11,1	160	01:29	37,7
12	1	13,50	10,7	200	01:49	38,1
12	2	13,50	10,7	240	02:10	38,4
12	3	13,50	10,7	280	02:31	38,8
13	1	14,00	10,3	320	02:51	39,1
13	2	14,00	10,3	360	03:11	39,4
13	3	14,00	10,3	400	03:31	39,8
13	4	14,00	10,3	440	03:52	40,1
14	1	14,50	9,9	480	04:12	40,4
14	2	14,50	9,9	520	04:32	40,8
14	3	14,50	9,9	560	04:51	41,1
14	4	14,50	9,9	600	05:11	41,4
14	5	14,50	9,9	640	05:31	41,8
14	6	14,50	9,9	680	05:51	42,1
14	7	14,50	9,9	720	06:11	42,4
14	8	14,50	9,9	760	06:31	42,8
15	1	15,00	9,6	800	06:51	43,1
15	2	15,00	9,6	840	07:10	43,5
15	3	15,00	9,6	880	07:30	43,8
15	4	15,00	9,6	920	07:50	44,1
15	5	15,00	9,6	960	08:09	44,5
15	6	15,00	9,6	1000	08:29	44,8
15	7	15,00	9,6	1040	08:48	45,1
15	8	15,00	9,6	1080	09:08	45,5
16	1	15,50	9,3	1120	09:27	45,8
16	2	15,50	9,3	1160	09:47	46,1
16	3	15,50	9,3	1200	10:06	46,5
16	4	15,50	9,3	1240	10:25	46,8
16	5	15,50	9,3	1280	10:44	47,2
16	6	15,50	9,3	1320	11:04	47,5
16	7	15,50	9,3	1360	11:23	47,8
16	8	15,50	9,3	1400	11:42	48,2
17	1	16,00	9	1440	12:01	48,5
17	2	16,00	9	1480	12:20	48,8
17	3	16,00	9	1520	12:39	49,2
17	4	16,00	9	1560	12:58	49,5
17	5	16,00	9	1600	13:17	49,8
17	6	16,00	9	1640	13:36	50,2
17	7	16,00	9	1680	13:55	50,5
17	8	16,00	9	1720	14:14	50,8

Fortsetzung: Referenztablette Yo-Yo-Intermittent Recovery Test (nach Bangsbo et al., 2008)

Stufe	Lauf	Geschwindigkeit [km/h]	Stufenzeit [s]	Kumulative Distanz [m]	Kumulative Laufzeit [mm:ss]	Geschätzte VO <sub>2max</sub> [ml/kg min]
18	1	16,50	8,7	1760	14:33	51.2
18	2	16,50	8,7	1800	14:52	51.5
18	3	16,50	8,7	1840	15:10	51.9
18	4	16,50	8,7	1880	15:29	52.2
18	5	16,50	8,7	1920	15:48	52.5
18	6	16,50	8,7	1960	16:07	52.9
18	7	16,50	8,7	2000	16:25	53.2
18	8	16,50	8,7	2040	16:44	53.5
19	1	17,00	8,5	2080	17:03	53.9
19	2	17,00	8,5	2120	17:21	54.2
19	3	17,00	8,5	2160	17:39	54.5
19	4	17,00	8,5	2200	17:58	54.9
19	5	17,00	8,5	2240	18:16	55.2
19	6	17,00	8,5	2280	18:35	55.6
19	7	17,00	8,5	2320	18:53	55.9
19	8	17,00	8,5	2360	19:12	56.2
20	1	17,50	8,2	2400	19:30	56.6
20	2	17,50	8,2	2440	19:48	56.9
20	3	17,50	8,2	2480	20:07	57.2
20	4	17,50	8,2	2520	20:25	57.6
20	5	17,50	8,2	2560	20:43	57.9
20	6	17,50	8,2	2600	21:01	58.2
20	7	17,50	8,2	2640	21:19	58.6
20	8	17,50	8,2	2680	21:38	58.9
21	1	18,00	8	2720	21:56	59.2
21	2	18,00	8	2760	22:14	59.6
21	3	18,00	8	2800	22:32	59.9
21	4	18,00	8	2840	22:50	60.3
21	5	18,00	8	2880	23:08	60.6
21	6	18,00	8	2920	23:26	60.9
21	7	18,00	8	2960	23:44	61.3
21	8	18,00	8	3000	24:02	61.6
22	1	18,50	7,8	3040	24:19	61.9
22	2	18,50	7,8	3080	24:37	62.3
22	3	18,50	7,8	3120	24:55	62.6
22	4	18,50	7,8	3160	25:13	62.9
22	5	18,50	7,8	3200	25:31	63.3
22	6	18,50	7,8	3240	25:48	63.6
22	7	18,50	7,8	3280	26:06	64.0
22	8	18,50	7,8	3320	26:24	64.3

Fortsetzung: Referenztablette Yo-Yo-Intermittent Recovery Test (nach Bangsbo et al., 2008)

Stufe	Lauf	Geschwindigkeit [km/h]	Stufenzeit [s]	Kumulative Distanz [m]	Kumulative Laufzeit [mm:ss]	Geschätzte VO <sub>2</sub> max [ml/kg min]
23	1	19,00	7,6	3360	26:42	64.6
23	2	19,00	7,6	3400	26:59	65.0
23	3	19,00	7,6	3440	27:17	65.3
23	4	19,00	7,6	3480	27:34	65.6
23	5	19,00	7,6	3520	27:52	66.0
23	6	19,00	7,6	3560	28:09	66.3
23	7	19,00	7,6	3600	28:27	66.6
23	8	19,00	7,6	3640	28:45	67.0

## Referenzen

Bangsbo, J., Iaia, F.M. & Krstrup, P. (2008). The Yo-Yo Intermittent Recovery Test. *Sports Medicine*, 38(1), 37-51.  
doi:10.2165/00007256-200838010-00004