CENTRO UNIVERSITARIO MESOAMERICANO
"JOAQUÍN MIGUEL GUTIÉRREZ"
Campus VILLAFLORES
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES

En la tabla siguiente te guiarás de la fórmula del test de Coursse Navette, para obtener el VO2..

Nombre	Edad	Peso	Etapa	VFA KM/H	Distancia recorrida en metros	VO2 MAX estimado	Valoración
Eduardo	20	75	3		380		
Gloria	28	69	8		1300		
Mario	36	78	12		2240		
Adriana	43	84	3		320		

Fórmula: $VO2\ Máx = 5.857 \times Velocidad\ (Km/h) - 19.458$

La velocidad obtenida en la última etapa completa es considerada como la velocidad final alcanzada **(VFA).**

Profa. Ivonne González López.

LIVEWORKSHEETS