

# Beep-test

**OBS OBS OBS** - Gör aldrig något test om du känner dig sjuk och avbryt direkt om hjärtat börjar slå onormalt, du känner dig yr eller något annat som indikerar att något är fel.

Hälsan går alltid först!!!

För att utföra testet behövs:

- en uppmätt sträcka av 20 meter
- en beep-app som håller reda på takten

Regler:

- Du får inte springa innan du hör beepet.
- Vid varje ny nivå höjs tempot
- Om du inte hinner springa de 20 meterna innan beepet, måste du vara ikapp när du kommer tillbaka nästa gång, annars är testet klart för din del. Ditt resultat är det sista beepet som du hann innan nästa beep hördes.

Testvärde 35 innebär att du ska klara 6 minuter och 6 omgångar.

Minut	Shuttle	Testvärde	Minut	Shuttle	Testvärde	Minut	Shuttle	Testvärde	Minut	Shuttle	Testvärde
2	1	19,6	6	1	33,3	9	1	43,7	12	1	54
	2	20		2	33,7		2	44		2	54,3
	3	20,4		3	34		3	44,3		3	54,6
	4	20,9		4	34,4		4	44,6		4	54,9
	5	21,3		5	34,8		5	44,9		5	55,1
	6	21,7		6	35,1		6	45,2		6	55,4
	7	22,2		7	35,5		7	45,6		7	55,7
	8	22,6		8	35,8		8	45,9		8	56
				9	36,2		9	46,2		9	56,3
3	1	23		10	36,6		10	46,5		10	56,6
	2	23,4					11	46,8		11	56,8
	3	23,8	7	1	36,7					12	57,1
	4	24,2		2	37,1	10	1	47,1			
	5	24,7		3	37,4		2	47,4	13	1	57,4
	6	25,1		4	37,8		3	47,7		2	57,7
	7	25,5		5	38,1		4	48		3	58
	8	25,9		6	38,5		5	48,3		4	58,3
				7	38,8		6	48,6		5	58,6
4	1	26,4		8	39,2		7	48,9		6	58,9
	2	26,8		9	39,5		8	49,2		7	59,1
	3	27,2		10	39,9		9	49,5		8	59,4
	4	27,6					10	49,9		9	59,7
	5	28	8	1	40,2		11	50,2		10	59,9
	6	28,4		2	40,5					11	50,2
	7	28,8		3	40,9	11	1	50,5		12	60,5
	8	29,2		4	41,2		2	50,9		13	60,7
	9	29,6		5	41,5		3	51,1			
				6	41,9		4	51,4			
5	1	29,9		7	42,2		5	51,7			
	2	30,2		8	42,5		6	52			
	3	30,6		9	42,9		7	52,3			
	4	31		10	43,2		8	52,6			
	5	31,4		11	43,5		9	52,9			
	6	31,8					10	53,2			
	7	32,1					11	53,5			
	8	32,5					12	53,8			
	9	32,9									