

Hastighed hvormed patienten skal lave udholdenhedstest (endurance) og træne efter.

Km/time	Niveau på CD	Sek/shuttle
1,78	1	20,25
2,09	2	17,25
2,44	3	14,75
2,72	4	13,25
3,00	5	12,00
3,27	6	11,00
3,60	7	10,00
3,79	8	9,50
4,11	9	8,75
4,36	10	8,25
4,65	11	7,75
4,97	12	7,25
5,14	13	7,00
5,54	14	6,50

Patienten skal nu lave ny gangtest på det niveau (den hastighed) der svarer til 85% af max testen (incremental).

De første 2 minutter på CD'en er opvarmning, dvs meget langsom ganghastighed, derefter stiger hastigheden til det niveau, der er udregnet for patienten.

Stopuret tændes, når hastigheden stiger og tiden registreres indtil patienten ikke kan nå til næste kegle inden næste bip eller hvis patienten selv ønsker at stoppe.