

NORMY DLA 12 - 20 lat



WARTOŚCI REFERENCYJNE (wartość średnia) - 50% pozycja w rankingu

ĆWICZENIE	JEDNOSTKA	12 lat	13 lat	14 lat	15 lat	16 lat	17 lat	18 lat	19 lat	20 lat
BRAIN-BOY W	ms	35	33	32	30	29	28	26	25	24
BRAIN-BOY S	ms	65	62	60	57	55	53	50	48	46
KLIK BOY	µs	39	36	34	31	29	27	24	22	20
SOUND BOY	%	21	19	17	15	14	12	10	8	7
SYNCH BOY	ms	292	276	261	246	231	215	200	185	170
SPEED BOY	ms	648	643	638	633	628	623	618	613	609
TRIO-BOY	ms	116	104	92	80	68	56	44	32	20
LONG-BOY	ms	107	98	90	81	73	65	56	48	40

WARTOŚCI DOCELOWE (zalecane wartości treningowe) - 80% pozycja w rankingu

ĆWICZENIE	JEDNOSTKA	12 lat	13 lat	14 lat	15 lat	16 lat	17 lat	18 lat	19 lat	20 lat	wartość - idealna
BRAIN-BOY W	ms	20	19	18	17	16	15	14	13	12	12
BRAIN-BOY S	ms	42	39	37	34	32	30	27	25	23	23
KLIK BOY	µs	22	20	19	17	16	14	13	11	10	10
SOUND BOY	%	6	5	5	5	5	4	4	4	4	4
SYNCH BOY	ms	223	208	194	180	166	152	138	124	110	110
SPEED BOY	ms	324	321	319	316	314	312	309	307	305	305
TRIO-BOY	ms	30	27	25	22	20	17	15	12	10	10
LONG-BOY	ms	53	48	44	40	36	32	28	24	20	20