

Richtwerte für das Low-Level-Training mit Erwachsenen

Altersreferenzen für Jugendliche

Jahre	Alter:	13	14	15	16	17	18	19	20
Referenzwerte (50%-Werte)	BrainB-v	33	32	30	29	28	26	25	24
	BrainB-a	62	60	57	55	53	50	48	46
	RiHö-Boy	36	34	31	29	27	24	22	20
	SoundBoy	19	17	15	14	12	10	8	7
	Sync-Boy	276	261	246	231	215	200	185	170
	BlitzBoy	643	638	633	628	623	618	613	609
	Trio-Boy	104	92	80	68	56	44	32	20
	Lang-Boy	98	90	81	73	65	56	48	40

Jahre	Alter:	13	14	15	16	17	18	19	20
Zielwerte (80%-Werte)	BrainB-v	19	18	17	16	15	14	13	12
	BrainB-a	39	37	34	32	30	27	25	23
	RiHö-Boy	20	19	17	16	14	13	11	10
	SoundBoy	5	5	5	5	4	4	4	4
	Sync-Boy	208	194	180	166	152	138	124	110
	BlitzBoy	321	319	316	314	312	309	307	305
	Trio-Boy	27	25	22	20	17	15	12	10
	Lang-Boy	48	44	40	36	32	28	24	20

Richtwerte für das Low-Level-Training mit Erwachsenen

Idealwert
12
24
17
4
165
305
10
20