

PRO PERFORMANCE TRAINING™

BEEP TEST - tabela szczegółowa

POZIOM	ODCINKI	PRĘDKOŚĆ [km/h]	CZAS ODCINKA [s]	CZAS POZOMU [s]	SUMA CZASU [min:s]	DYSTANS POZOMU [m]	DYSTANS ŁĄCZNY [m]
1	7	8.0	9.00	63.0	01:03	140	140
2	8	9.0	8.00	64.0	02:07	160	300
3	8	9.5	7.58	60.6	03:08	160	460
4	9	10.0	7.20	64.8	04:12	180	640
5	9	10.5	6.86	61.7	05:14	180	820
6	10	11.0	6.55	65.5	06:20	200	1020
7	10	11.5	6.26	62.6	07:22	200	1220
8	11	12.0	6.00	66.0	08:28	220	1440
9	11	12.5	5.76	63.4	09:32	220	1660
10	11	13.0	5.54	60.9	10:32	220	1880
11	12	13.5	5.33	64.0	11:36	240	2120
12	12	14.0	5.14	61.7	12:38	240	2360
13	13	14.5	4.97	64.6	13:43	260	2620
14	13	15.0	4.80	62.4	14:45	260	2880
15	13	15.5	4.65	60.4	15:46	260	3140
16	14	16.0	4.50	63.0	16:49	280	3420
17	14	16.5	4.36	61.1	17:50	280	3700
18	15	17.0	4.24	63.5	18:53	300	4000
19	15	17.5	4.11	61.7	19:55	300	4300
20	16	18.0	4.00	64.0	20:59	320	4620
21	16	18.5	3.89	62.3	22:01	320	4940

BEEP TEST - Normy

Mężczyźni 12+							
WIEK	BARDOZO SŁABY	SŁABY	NISKI	ŚREDNI	DOBRY	BARDOZO DOBRY	WYSZEWITY
12-13 lat	< 3/3	3/3-5/1	5/2-6/4	6/5-7/5	7/6-8/8	8/9-10/9	> 10/9
14-15 lat	< 4/7	4/7-6/1	6/2-7/4	7/5-8/9	8/10-9/8	9/9-12/2	> 12/2
16-17 lat	< 5/1	5/1-6/8	6/9-8/2	8/3-9/9	9/10-11/3	11/4-13/7	> 13/7
18-25 lat	< 5/2	5/2-7/1	7/2-8/5	8/6-10/1	10/2-11/5	11/6-13/10	> 13/10
26-35 lat	< 5/2	5/2-6/5	6/6-7/9	7/10-8/9	8/10-10/6	10/7-12/9	> 12/9
36-45 lat	< 3/8	3/8-5/3	5/4-6/4	6/5-7/7	7/8-8/9	8/10-11/3	> 11/3
46-55 lat	< 3/6	3/6-4/6	4/7-5/5	5/6-6/6	6/7-7/7	7/8-9/5	> 9/5
56-65 lat	< 2/7	2/7-3/6	3/7-4/8	4/9-5/6	5/7-6/8	6/9-8/4	> 8/4
> 65 lat	< 2/2	2/2-2/5	2/6-3/7	3/8-4/8	4/9-6/1	6/2-7/2	> 7/2

Kobiety 12+							
WIEK	BARDOZO SŁABY	SŁABY	NISKI	ŚREDNI	DOBRY	BARDOZO DOBRY	WYSZEWITY
12-13 lat	< 2/6	2/6-3/5	3/6-5/1	5/2-6/1	6/2-7/4	7/5-9/3	> 9/3
14-15 lat	< 3/3	3/3-5/2	5/3-6/4	6/5-7/5	7/6-8/7	8/8-10/7	> 10/7
16-17 lat	< 4/2	4/2-5/6	5/7-7/1	7/2-8/4	8/5-9/7	9/8-11/10	> 11/10
18-25 lat	< 4/5	4/5-5/7	5/8-7/2	7/3-8/6	8/7-10/1	10/2-12/7	> 12/7
26-35 lat	< 3/8	3/8-5/2	5/3-6/5	6/6-7/7	7/8-9/4	9/5-11/5	> 11/5
36-45 lat	< 2/7	2/7-3/7	3/8-5/3	5/4-6/2	6/3-7/4	7/5-9/5	> 9/5
46-55 lat	< 2/5	2/5-3/5	3/6-4/4	4/5-5/3	5/4-6/2	6/3-8/1	> 8/1
56-65 lat	< 2/2	2/2-2/6	2/7-3/5	3/6-4/4	4/5-5/6	5/7-7/2	> 7/2
> 65 lat	< 1/5	1/5-2/1	2/2-2/6	2/7-3/4	3/5-4/3	4/4-5/7	> 5/7

Chłopcy							
WIEK	BARDOZO SŁABY	SŁABY	NISKI	ŚREDNI	DOBRY	BARDOZO DOBRY	WYSZEWITY
9	< 2/2	2/2-3/4	3/5-4/4	4/5-5/4	5/5-6/4	6/5-7/7	> 7/7
10	< 2/2	2/2-3/5	3/6-4/5	4/6-5/5	5/6-6/6	6/7-8/1	> 8/1
11	< 2/2	2/2-3/6	3/7-4/7	4/8-5/8	5/9-6/10	7/1-8/6	> 8/6
12	< 2/2	2/2-3/8	4/1-5/1	5/2-6/4	6/5-7/6	7/7-9/3	> 9/3
13	< 2/4	2/4-4/2	4/3-5/6	5/7-6/9	6/10-8/3	8/4-10/1	> 10/1
14	< 2/6	2/6-4/5	4/6-6/1	6/2-7/4	7/5-8/9	8/10-10/9	> 10/9
15	< 2/7	2/7-4/7	4/8-6/3	6/4-7/7	7/8-9/2	9/3-11/3	> 11/3
16	< 2/8	2/8-4/9	5/1-6/6	6/7-7/10	8/1-9/6	9/7-11/8	> 11/8
17	< 3/1	3/1-5/2	5/3-6/8	6/9-8/3	8/4-9/9	9/10-12/1	> 12/1

Dziewczynki							
WIEK	BARDOZO SŁABY	SŁABY	NISKI	ŚREDNI	DOBRY	BARDOZO DOBRY	WYSZEWITY
9	< 2/2	2/2-3/1	3/2-3/8	4/1-4/6	4/7-5/4	5/5-6/6	> 6/6
10	< 1/7	1/7-3/1	3/2-3/8	4/1-4/7	4/8-5/6	5/7-6/8	> 6/8
11	< 1/6	1/6-2/8	3/1-3/8	4/1-4/8	4/9-5/8	5/9-7/1	> 7/1
12	< 1/5	1/5-2/8	3/1-4/1	4/2-4/9	5/1-5/9	6/1-7/3	> 7/3
13	< 1/5	1/5-3/1	3/2-4/1	4/2-5/1	5/2-6/1	6/2-7/5	> 7/5
14	< 1/5	1/5-3/1	3/2-4/1	4/2-5/1	5/2-6/2	6/3-7/6	> 7/6
15	< 1/5	1/5-3/12	3/2-4/2	4/3-5/2	5/3-6/3	6/4-7/7	> 7/7
16	< 1/5	1/5-3/1	3/2-4/2	4/3-5/2	5/3-6/3	6/4-7/8	> 7/8
17	< 1/5	1/5-3/1	3/2-4/2	4/3-5/3	5/4-6/4	6/5-7/9	> 7/9



Trener Marcin Przysiwiek

Trener przygotowania motorycznego w Kadryce
Polski Koszykówki Mężczyzn U-14
Trener i koordynator przygotowania motorycznego w akademiach piłkarski
SEMP Warszawa oraz Real Varsovia.

PRO-PERFORMANCE

TRENING KONSULTACJE TESTY MOTORYCZNE

www.przygotowaniemotoryczne.com