

Keskiarvotulokset NMJ

7x200m

Tytöt	S2022	S2021	S2020	s2015	S2014	s2013	S2012
	n=5-6	n=9	n=3-5	n=6	n=10	n=6	n=7
AerK aika	02:39,5	02:33,9	02:32,5	02:41,6	02:46,5	02:48,1	02:45,1
AerK vetotiheys	29	30	30	28	27	29	31
AerK vetopituus	2,62	2,59	2,62	2,64	2,71	2,46	2,43
AerK syke	156	160	159	155	138	147	142
AerK laktaatti mmol/l	1,44	1,00	1,10	1,45	1,80	1,25	0,99
Ank aika	02:25,4	02:22,6	02:19,9	02:24,6	02:28,2	02:31,8	02:32,1
AerK vetotiheys	33	35	35	35	31	33	35
Ank vetopituus	2,49	2,45	2,47	2,39	2,63	2,41	2,30
Ank syke	177	181	178	179	165	172	167
Ank laktaatti mmol/l	3,30	2,72	2,86	3,15	3,20	2,92	2,56
MAX aika	02:15,8	02:13,9	02:13,8	02:16,9	02:16,3	02:21,1	02:24,0
AerK vetotiheys	40	40	41	39	38	38	39
Max vetopituus	2,2	2,28	2,19	2,27	2,32	2,22	2,17
Max syke	193	193	191	189	183	188	184
MAX laktaatti mmol/l	10,6	9,02	8,26	7,69	8,77	8,15	7,39

10x100

Tytöt	S2021	s2020	S2017	S2016	S2015	K2010	s2009
	n=5	n=4	n=11	n=6	n=4	n=6	n=8
AerK aika	01:18,0	01:15,2	01:21,0	01:18,8	01:19,1	01:17,3	01:19,0
AerK vetotiheys	28	28	28	28	30	31	30
AerK vetopituus	2,78	2,83	2,68	2,74	2,61	2,48	2,55
AerK syke	160	156	146	144	149	156	147
AerK laktaatti mmol/l	1,47	1,18	1,15	1,47	1,74	1,19	1,15
Ank aika	01:10,9	01:09,0	01:11,8	01:10,2	01:12,1	01:09,3	01:09,4
AerK vetotiheys	33	34	35	34	35	38	37
Ank vetopituus	2,61	2,57	2,41	2,53	2,42	2,34	2,34
Ank syke	179	172	170	168	174	176	174
Ank laktaatti mmol/l	3,10	2,67	2,72	3,05	3,31	2,57	2,95
MAX aika	01:04,0	01:04,0	01:05,6	01:03,6	01:06,3	01:04,1	01:03,1
AerK vetotiheys	40	43	45	44	44	45	45
Max vetopituus	2,33	2,17	2,04	2,17	2,07	2,12	2,14
Max syke	190	183	184	181	188	187	187
MAX laktaatti mmol/l	10,47	10,90	10,31	10,30	8,45	8,06	9,88

Keskiarvotulokset NMJ

7x200m

Pojat	S2022	S2021	s2020	S2014	S2013	S2012
	n=4	n=2	n=4	n=6	n=3	n=3
AerK aika	02:27,0	02:25,4	02:16,4	02:39,9	02:39,1	02:34,7
AerK vetotiheys	26	28		25	27	33
AerK vetopituus	3,21	3,05		3,04	2,87	2,33
AerK syke	153	159	160	131	143	137
AerK laktaatti mmol/l	1,80	1,2	1,4	2,2	1,4	1,2
Ank aika	02:18,2	02:11,8	02:06,1	02:21,7	02:25,8	02:20,2
AerK vetotiheys	30	33		30	30	39
Ank vetopituus	2,97	2,84		2,90	2,76	2,21
Ank syke	170	181	179	160	164	164
Ank laktaatti mmol/l	3,86	3,4	3,7	3,6	3,1	3,0
MAX aika	02:03,8	02:01,2	01:56,6	02:07,6	02:16,5	02:07,8
AerK vetotiheys	38	39		38	36	47
Max vetopituus	2,6	2,54		2,49	2,46	1,98
Max syke	187	198	188	181	185	189
MAX laktaatti mmol/l	11,89	8,5	9,4	8,8	8,8	10,4

10x100m

Pojat	S2017	S2016	S2015	K2010
	n=4	n=3	n=3	n=3
AerK aika	01:14,1	01:12,9	01:16,3	01:11,5
AerK vetotiheys	27	25	31	28,3
AerK vetopituus	2,99	3,24	2,57	2,94
AerK syke	137	147	148	131
AerK laktaatti mmol/l	1,48	1,55	2,17	1,17
Ank aika	01:05,2	01:04,0	01:05,3	01:03,7
AerK vetotiheys	34	32	38	35
Ank vetopituus	2,78	2,99	2,43	2,63
Ank syke	167	170	163	161
Ank laktaatti mmol/l	3,89	3,65	3,98	3,03
MAX aika	00:58,1	00:58,6	00:59,7	57,7
AerK vetotiheys	46	39	51	48
Max vetopituus	2,26	2,57	1,99	2,16
Max syke	189	186	174	181
MAX laktaatti mmol/l	15,3	11,7	11,1	12,7

Tytöt- JRMJ	S2002	K2022	K2021
	n=9	n=9	n=5
AerK aika	02:46,6	02:42,3	02:34,0
AerK vetotiheys	30	31	32
AerK vetopituus	2,42	2,4	2,5
AerK syke	167	165	159
AerK laktaatti mmol/l	1,5	0,9	1,0
Ank aika	02:32,1	02:29,9	02:24,7
AerK vetotiheys	35	35	35
Ank vetopituus	2,28	2,3	2,4
Ank syke	185	182	179
Ank laktaatti mmol/l	3,2	2,1	2,2
MAX aika	02:20,4	02:19,0	02:15,5
AerK vetotiheys	42	41	43
Max vetopituus	2,06	2,1	2,1
Max syke	197	193	193
MAX laktaatti mmol/l	10,0	7,2	7,7

Pojat- JRMJ	S2002	K2022	K2021
	n=6	n=10	n=5
AerK aika	02:37,3	02:31,8	02:28,3
AerK vetotiheys	27	28,9	29
AerK vetopituus	2,9	2,8	2,8
AerK syke	151	154	155
AerK laktaatti mmol/l	1,5	1,1	1,1
Ank aika	02:21,7	02:18,6	02:17,0
AerK vetotiheys	32	34	33
Ank vetopituus	2,7	2,6	2,7
Ank syke	171	175	175
Ank laktaatti mmol/l	3,3	2,8	2,5
MAX aika	02:10,1	02:08,6	02:07,0
AerK vetotiheys	41	41	40
Max vetopituus	2,29	2,3	2,4
Max syke	190	190	192
MAX laktaatti mmol/l	10,43	8,8	8,8

Huom! K21 testattiin vain 5 parasta, vuonna 22 kaikilla 10 pojalla oli mahdollisuus tehdä testi