NICOLA MCDERMOTT - TRAP BAR SQUAT JUMPS WEIGHT TO VELOCITY RATIO SHEET 1

MAX VELOCITY m/s	0.2	0.25	0.3	0.35	0.4	0.45	0.5	0.55	0.6	0.65	0.7	0.75	0.8	0.85	0.9	0.95	1	1.05	1.1	1.15	1.2	1.25	1.3	1.35	1.4	1.45	1.5	1.55	1.6	1.65	1.7	1.75	1.8	1.85	1.9	1.95	2	2.05	DATE	BLOCK	COMMENTS
WEIGHT																																									
70KG	1															0.96																							18.11.19	2	
70KG	2																																1.81						18.11.19	2	
70KG	1																			1.15																			02.12.19	3	
70KG	2																		1.1																				02.12.19	3	
70KG	1																					1.27																	30.12.19	4	
70KG	2																												1.63										30.12.19	4	
MAX VELOCITY m/s	0.2	0.25	0.3	0.35	0.4	0.45	0.5	0.55	0.6	0.65	0.7	0.75	0.8	0.85	0.9	0.95	1	1.05	1.1	1.15	1.2	1.25	1.3	1.35	1.4	1.45	1.5	1.55	1.6	1.65	1.7	1.75	1.8	1.85	1.9	1.95	2	2.05			
WEIGHT																																									
73KG	1																							1.36															18.11.19	2	
73KG	2																				1.22																		18.11.19	2	
73KG	1																						1.31																25.11.19	2	
73KG	2																												1.63										25.11.19	2	
73KG	1		DE	LOAD	WEEK																			1.38															24.01.20	5	
73KG	2		DE	LOAD	WEEK																										1.74								24.01.20	5	
MAX VELOCITY m/s	0.2	0.25	0.3	0.35	0.4	0.45	0.5	0.55	0.6	0.65	0.7	0.75	0.8	0.85	0.9	0.95	1	1.05	1.1	1.15	1.2	1.25	1.3	1.35	1.4	1.45	1.5	1.55	1.6	1.65	1.7	1.75	1.8	1.85	1.9	1.95	2	2.05	DATE	BLOCK	COMMENTS
75KG	1																										1.51												01.11.19	2	
75KG	2																																			1.97			01.11.19	2	
75KG	1																								1.41														18.11.19	2	
75KG	2																												1.6										18.11.19	2	
75KG	1																					1.27																	25.11.19	2	
75KG	2																											1.55											25.11.19	2	
75KG	1		DE	LOAD	WEEK												1.1																						02.12.19	3	
75KG	2		DE	LOAD	WEEK																					1.49													02.12.19	3	
75KG	1																		1.15																				09.12.19	3	
75KG	2																									1.48													09.12.19	3	
75KG	1																				1.2																		16.12.19	3	
75KG	2																							1.37															16.12.19	3	
75KG	1		DE	LOAD	WEEK																	1.26																	30.12.19	4	
75KG	2		DE	LOAD	WEEK																	1.27																	30.12.19	4	
75KG	1		DE	LOAD	WEEK																			1.37															24.01.20	5	
75KG	2		DE	LOAD	WEEK																					1.47													24.01.20	5	
MAX VELOCITY m/s	0.2	0.25	0.3	0.35	0.4	0.45	0.5	0.55	0.6	0.65	0.7	0.75	0.8	0.85	0.9	0.95	1	1.05	1.1	1.15	1.2	1.25	1.3	1.35	1.4	1.45	1.5	1.55	1.6	1.65	1.7	1.75	1.8	1.85	1.9	1.95	2	2.05	DATE	BLOCK	COMMENTS
78KG	1																				1.22																		07.05.19		
78KG	2																											1.55											07.05.19		
78KG	1																							1.38															18.11.19	2	
78KG	2																									1.46													18.11.19	2	
78KG	1																					1.25																	25.11.19	2	
78KG	2																								1.41														25.11.19	2	
78KG	1																				1.2																		09.12.19	3	
78KG	2																					1.26																	09.12.19	3	
78KG	1																			1.17																			16.12.19	3	
78KG	2																							1.35															16.12.19	3	
78KG	1																0.95																						23.12.19	3	
78KG	2																							1.37															23.12.19	3	
78KG	1																										1.5												10.01.20	4	
78KG	2																															1.78							10.01.20	4	