

Training participants ID	BH [cm]		BM [kg]		BCM [kg]		FFM [kg]		FM [%]		FM [kg]		TBW [L]		TBW [%]		ECW [L]	
	BEFORE	AFTER	BEFORE	AFTER	BEFORE	AFTER	BEFORE	AFTER	BEFORE	AFTER	BEFORE	AFTER	BEFORE	AFTER	BEFORE	AFTER	BEFORE	AFTER
1T	179,5	179,5	73,5	73,8	34,0	33,1	59,8	58,7	18,6	20,5	13,7	15,1	43,7	42,9	59,5	58,1	18,7	18,5
2T	186,5	186,5	73,8	71,9	30,9	31,5	58,3	58,9	21,0	18,1	15,5	13,0	42,7	43,2	57,9	60,1	19,8	19,9
3T	186,4	186,4	72,3	73,9	34,5	34,5	59,8	61,5	17,3	16,8	12,5	12,4	43,6	45,0	60,3	60,9	18,4	19,6
4T	186,2	186,2	76,9	76,8	34,1	36,7	63,9	68,2	16,9	11,2	13,0	8,6	46,9	50,3	61,0	65,5	21,6	22,9
5T	181,6	181,6	69,4	69,4	34,2	34,2	58,3	58,3	16,0	16,0	11,1	11,1	42,5	42,5	61,2	61,2	17,5	17,5
6T	184,0	184,0	94,0	95,6	38,7	37,5	68,9	70,1	26,7	26,7	25,1	25,5	50,5	51,6	53,7	54,0	22,0	23,7
7T	180,0	180,0	78,6	78,6	37,4	37,4	63,9	63,9	18,7	18,7	14,7	14,7	46,7	46,7	59,4	59,4	19,3	19,3
8T	183,0	183,0	73,6	72,3	37,7	38,1	64,4	64,3	12,5	11,1	9,2	8,0	47,2	47,1	64,1	65,1	19,5	19,2
9T	176,0	176,0	65,0	65,0	33,5	34,7	58,3	60,0	10,3	7,7	6,7	5,0	42,7	44,0	65,7	67,7	18,1	18,5
10T	183,5	183,5	81,8	81,8	37,6	37,6	67,0	67,0	18,1	18,1	14,8	14,8	49,2	49,2	60,1	60,1	21,4	21,4
11T	178,0	178,0	79,8	80,9	39,5	39,3	64,0	65,8	19,8	18,7	15,8	15,1	46,6	48,1	58,4	59,5	18,0	19,4
12T	183,0	183,0	81,7	80,8	39,3	39,3	68,8	67,0	15,8	17,1	12,9	13,8	50,5	49,1	61,8	60,8	21,6	20,3
13T	176,5	176,5	63,6	64,8	33,5	34,4	57,0	59,8	10,4	7,7	6,6	5,0	41,6	43,8	65,4	67,6	17,1	18,5
14T	184,0	184,0	77,7	77,0	40,1	40,4	64,9	66,4	16,5	13,8	12,8	10,6	47,3	48,5	60,9	63,0	18,2	19,0
15T	179,0	179,0	77,5	79,1	36,8	38,5	61,4	65,6	20,8	17,1	16,1	13,5	44,8	48,1	57,8	60,8	18,0	19,8
Non-training participants ID	BEFORE	AFTER	BEFORE	AFTER	BEFORE	AFTER	BEFORE	AFTER	BEFORE	AFTER	BEFORE	AFTER	BEFORE	AFTER	BEFORE	AFTER	BEFORE	AFTER
1NT	169,5	169,5	67,1	66,3	33,8	35,3	56,5	57,8	15,8	12,8	10,6	8,5	41,2	42,1	61,4	63,5	16,6	16,5
2NT	187,5	187,5	78,1	77,1	38,9	39,4	68,2	69,6	12,7	9,7	9,9	7,5	50,1	51,2	64,1	66,4	21,4	22,0
3NT	187,0	187,0	95,9	97,2	49,0	50,7	83,4	84,6	13,0	13,0	12,5	12,6	61,5	62,4	64,1	64,2	25,3	25,1
4NT	172,5	172,5	73,6	72,5	35,8	37,9	60,4	62,2	17,9	14,2	13,2	10,3	44,1	45,4	59,9	62,6	18,0	17,8
5NT	175,5	175,5	70,6	70,4	37,9	41,3	63,4	65,3	10,2	7,2	7,2	5,1	46,4	47,7	65,7	67,8	18,7	17,8
6NT	179,5	179,5	74,0	73,1	36,6	36,0	62,5	61,8	15,5	15,5	11,5	11,3	45,7	45,2	61,8	61,8	18,9	18,8
7NT	171,5	171,5	69,1	69,2	35,2	36,1	59,4	59,5	14,0	14,0	9,7	9,7	43,4	43,4	62,8	62,7	17,7	17,1
8NT	176,0	176,0	83,8	85,3	46,6	46,2	72,6	76,1	13,4	10,8	11,2	9,2	53,1	56,0	63,4	65,7	19,4	22,0
9NT	173,0	173,0	71,1	71,1	39,8	39,8	65,6	65,6	7,7	7,7	5,5	5,5	48,1	48,1	67,7	67,7	19,0	19,0
10NT	178,0	178,0	73,0	74,0	38,8	36,7	65,3	64,9	10,5	12,3	7,7	9,1	47,8	47,7	65,5	64,5	19,4	20,6
11NT	178,0	178,0	73,0	72,6	38,8	40,7	65,3	67,9	10,5	6,5	7,7	4,7	47,8	49,8	65,5	68,6	19,4	20,0
12NT	184,5	184,5	78,0	78,4	39,7	41,9	66,2	69,7	15,1	11,1	11,8	8,7	48,4	51,1	62,1	65,2	19,4	20,5
13NT	187,0	187,0	78,0	78,0	40,4	38,9	66,2	65,6	15,1	15,9	11,8	12,4	48,3	48,0	62,0	61,5	19,0	19,6
14NT	177,0	177,0	76,5	76,5	35,8	35,8	64,0	64,0	16,3	16,3	12,5	12,5	47,0	47,0	61,5	61,4	20,5	20,5
15NT	173,0	173,0	80,0	78,4	39,1	39,7	68,6	66,8	14,3	14,8	11,4	11,6	50,5	49,0	63,1	62,5	21,6	19,8
16NT	190,0	190,0	97,0	95,0	47,5	47,7	81,8	80,1	15,7	15,7	15,2	14,9	60,4	59,0	62,2	62,1	25,3	23,8
17NT	191,5	191,5	74,6	74,9	38,8	40,0	69,1	69,9	7,4	6,7	5,5	5,0	50,8	51,4	68,1	68,6	22,1	21,9
18NT	178,5	178,5	74,5	77,5	44,9	46,5	71,7	72,6	3,8	6,3	2,8	4,9	52,6	53,1	70,7	68,5	19,9	19,4
19NT	172,0	172,0	68,2	67,6	38,1	37,8	64,1	61,7	6,0	8,7	4,1	5,9	47,1	45,1	69,1	66,7	19,1	17,5