

田径训练强度参数

教学训练参考

喻慕侃 毛明所编

武汉体育学院科研处

一九七九年九月

6049

说 明

为了节约教练员制定训练计划时计算强度的时间，更好地检查分析训练课的质量，我们参照麦尔（苏联）跑的强度百分比计算方法，编写了《田径训练强度参数》。

一、《田径训练强度参数》的构成

《田径训练强度参数》是由时间强度、距离强度和重量强度三个表所组成。强度表每面由十个竖行和二十一个横行构成，第一竖行代表运动员原有的最高成绩（即时间、距离、重量的数据）或称最大强度。表的第一横行是百分数（或称计划百分数），如六十、六十五、七十至一百〇一。用第一竖行的数据与百分数，根据公式计算出结果，填入相应的训练成绩表格中（即训练时教练员要求运动员应达到的强度指标）。《田径训练强度参数》是以运动员原有最高成绩顺序排列的，只要知道了运动员的最高成绩，确定了训练时需用的强度（百分数），在本《参数》范围内即可查出要求运动员应达到的指标。

时间强度只考虑了田径运动的短距离项目和常用的手段（如短距离的单足跳、跨跳、加速跑等）。确定的范围是3"—1'30"9，递增单位是十分之一秒。强度共分九类，即百分之六十、百分之六十五、百分之七十、百分之七十五、百分之八十、百分之八十五、百分之九十、百分之九十五、百分之一百〇一。前八类取数为十分之几秒，第九类称之为超

强度，取数为百分之几秒。

距离（包括高度、远度）强度表的排列，是从1米——99.90米，分四组排列：

1、第一组是1.00米——18.00米，递增单位是0.01米。

2、第二组是18.00米——23.00米，递增单位是0.02米。

3、第三组是23.00米——45米，递增单位是0.05米。

4、第四组是45.00米——99.90米，递增单位是0.10米。

重量强度表的排列，是从10公斤——269公斤，递增单位为1公斤。

距离、重量强度均分为九类，取小数点后两位数字。

二、计算数据的来源

时间强度表数据是根据公式： $t = \frac{T}{\frac{1}{n}}$ 计算所得。

例：某运动员100米最高成绩是10"5，训练中教练员要求运动员用百分之八十五的强度跑10个100米，那么，运动员每次跑100米应该用多少时间？

根据公式： $t = \frac{T}{\frac{1}{n}}$ 将值代入则， $t = \frac{10"5}{\frac{85}{100}}$

$$= 10"5 \times 100 \times \frac{1}{85}$$

$$= 10"5 \times 100 \times 0.0118$$

= 12"39 (或 12"4) 即教练员规定运动员每次 100 米跑的强度指标。

距离强度表的数据是根据公式: $1 = L \times \frac{1}{n}$ 计算所得。

重量强度表的数据是根据公式: $g = G \times \frac{1}{n}$ 计算所得。

t、l 与 g——均为训练成绩 (即教练员规定运动员每次应完成的强度指标)。

T、L 与 G——均为运动员原有的最高成绩。

$\frac{1}{n}$ ——为百分数。《参数》计算时间强度表中训练成绩 (秒) 数据用的 $\frac{1}{n}$ 是 0.0167、0.0154、0.0143、0.0133、0.0125、0.0118、0.0111、0.0105、0.0099)。列出上述计算公式的目的是:

- 1、说明本《田径训练强度参数》数据的计算来源。
- 2、供教练员计算本书之外的所需百分强度数据时参考。

《田径训练强度参数》中的计算数据,除时间强度表中的数据 (超强度除外) 取小数点后一位数外,其余均取小数点后两位数字,所取数字后面的数字,是采用四舍五入的方法处理。

三、《田径训练强度参数》使用说明

(一) 使用条件

第一:要知道运动员原有的最高成绩。

第二:在制订训练课时计划时,教练员应根据情况确定所需用的百分强度。

（二）使用方法

根据运动员的最高成绩和教练员规定的百分强度，查表即得结果。

例：某运动员50米单脚跳的成绩是7"2，教练规定运动员用只占计划训练强度的百分之八十的时间要他跳八趟，根据已知条件，查表步骤如下：

第一：找第一部分时间强度表

第二：在时间强度表第一竖行找7"2（见第三面第四横行）

第三：在第一横行找百分之八十（见第三面第六竖行）

第四：由第四横行7"2处由左向右找到百分之八十交叉处，其交叉处的数字9"，即运动员训练时采用强度应达指标（即成绩）。

距离强度表是按0.01米；0.02米；0.05米和0.10米递增单位编制，若数字不能在《参数》中直接查得，可查近似值。例如81.68米的近似值是81.70米。

距离与重量强度表的使用方法和查表步骤与时间强度表同，因而从略。

在编写过程中，得到了罗石群、李家新（湖北省田径队），杨少善（吉林省田径队），刘有惠（武汉师院体育系），张文亮（长办），施丽影（武汉体院）以及武汉体院田径教研室的老师们的帮助和支持，在此表示感谢。

编 者

一九七九年三月

目 录

第一部分时间强度表.....	(1)
第二部分距离强度表.....	(45)
第三部分重量强度表.....	(193)

训练成绩(秒) 最高成绩(秒)	%	60	65	70	75	80	85	90	95	101
3"0		5"0	4"6	4"3	4"0	3"8	3"5	3"3	3"2	2"97
3"1		5"2	4"8	4"4	4"1	3"9	3"7	3"4	3"3	3"07
3"2		5"3	4"9	4"6	4"3	4"0	3"8	3"6	3"4	3"17
3"3		5"5	5"1	4"7	4"4	4"1	3"9	3"7	3"5	3"27
3"4		5"7	5"2	4"9	4"5	4"3	4"0	3"8	3"6	3"37
3"5		5"8	5"4	5"0	4"7	4"4	4"1	3"9	3"7	3"47
3"6		6"0	5"5	5"2	4"8	4"5	4"3	4"0	3"8	3"56
3"7		6"2	5"7	5"3	4"9	4"6	4"4	4"1	3"9	3"66
3"8		6"3	5"9	5"4	5"1	4"8	4"5	4"2	4"0	3"76
3"9		6"5	6"0	5"6	5"2	4"9	4"6	4"3	4"1	3"86
4"0		6"7	6"2	5"7	5"3	5"0	4"7	4"4	4"2	3"96
4"1		6"8	6"3	5"9	5"5	5"1	4"8	4"6	4"3	4"06
4"2		7"0	6"5	6"0	5"6	5"3	5"0	4"7	4"4	4"16
4"3		7"2	6"6	6"2	5"7	5"4	5"1	4"8	4"5	4"26
4"4		7"3	6"8	6"3	5"9	5"5	5"2	4"9	4"6	4"36
4"5		7"5	6"9	6"4	6"0	5"6	5"3	5"0	4"7	4"46
4"6		7"7	7"1	6"6	6"1	5"8	5"4	5"1	4"8	4"55
4"7		7"8	7"2	6"7	6"3	5"9	5"6	5"2	4"9	4"65
4"8		8"0	7"4	6"9	6"4	6"0	5"7	5"3	5"0	4"75
4"9		8"2	7"5	7"0	6"5	6"1	5"8	5"4	5"2	4"85

训练成绩(秒) / 最高成绩(秒) / %	60	65	70	75	80	85	90	95	101
5"0	8"4	7"7	7"2	6"7	6"3	5"9	5"6	5"3	4"95
5"1	8"5	7"9	7"3	6"8	6"4	6"0	5"7	5"4	5"05
5"2	8"7	8"0	7"4	6"9	6"5	6"1	5"8	5"5	5"15
5"3	8"9	8"2	7"6	7"0	6"6	6"3	5"9	5"6	5"25
5"4	9"0	8"3	7"7	7"2	6"8	6"4	6"0	5"7	5"35
5"5	9"2	8"5	7"9	7"3	6"9	6"5	6"1	5"8	5"45
5"6	9"4	8"6	8"0	7"5	7"0	6"6	6"2	5"9	5"54
5"7	9"5	8"8	8"2	7"6	7"1	6"7	6"3	6"0	5"64
5"8	9"7	8"9	8"3	7"7	7"3	6"8	6"4	6"1	5"74
5"9	9"9	9"1	8"4	7"8	7"4	7"0	6"5	6"2	5"84
6"0	10"0	9"2	8"6	8"0	7"5	7"1	6"7	6"3	5"94
6"1	10"2	9"4	8"7	8"1	7"6	7"2	6"8	6"4	6"04
6"2	10"4	9"5	8"9	8"2	7"8	7"3	6"9	6"5	6"14
6"3	10"5	9"7	9"0	8"4	7"9	7"4	7"0	6"6	6"24
6"4	10"7	9"9	9"2	8"5	8"0	7"6	7"1	6"7	6"34
6"5	10"9	10"0	9"3	8"6	8"1	7"7	7"2	6"8	6"44
6"6	11"0	10"2	9"4	8"8	8"3	7"8	7"3	6"9	6"53
6"7	11"2	10"3	9"6	8"9	8"4	7"9	7"4	7"0	6"63
6"8	11"4	10"5	9"7	9"0	8"5	8"0	7"5	7"1	6"73
6"9	11"5	10"6	9"9	9"2	8"6	8"1	7"7	7"2	6"83

训练成绩(秒) / 最高成绩(秒) / %	60	65	70	75	80	85	90	95	101
7"0	11"7	10"8	10"0	9"3	8"8	8"3	7"8	7"4	6"93
7"1	11"9	10"9	10"2	9"4	8"9	8"4	7"9	7"5	7"03
7"2	12"0	11"1	10"3	9"6	9"0	8"5	8"0	7"6	7"13
7"3	12"2	11"2	10"4	9"7	9"1	8"6	8"1	7"7	7"23
7"4	12"4	11"4	10"6	9"8	9"3	8"7	8"2	7"8	7"33
7"5	12"5	11"6	10"7	10"0	9"4	8"9	8"3	7"9	7"43
7"6	12"7	11"7	10"9	10"1	9"5	9"0	8"4	8"0	7"52
7"7	12"9	11"9	11"0	10"2	9"6	9"1	8"5	8"1	7"62
7"8	13"0	12"0	11"2	10"4	9"8	9"2	8"7	8"2	7"72
7"9	13"2	12"2	11"3	10"5	9"9	9"3	8"8	8"3	7"82
8"0	13"4	12"3	11"4	10"6	10"0	9"4	8"9	8"4	7"92
8"1	13"5	12"5	11"6	10"8	10"1	9"6	9"0	8"5	8"02
8"2	13"7	12"6	11"7	10"9	10"3	9"7	9"1	8"6	8"12
8"3	13"9	12"8	11"9	11"0	10"4	9"8	9"2	8"7	8"22
8"4	14"0	12"9	12"0	11"2	10"5	9"9	9"3	8"8	8"32
8"5	14"2	13"1	12"2	11"3	10"6	10"0	9"4	8"9	8"42
8"6	14"4	13"2	12"3	11"4	10"8	10"2	9"5	9"0	8"51
8"7	14"5	13"4	12"4	11"6	10"9	10"3	9"7	9"1	8"61
8"8	14"7	13"6	12"6	11"7	11"0	10"4	9"8	9"2	8"71
8"9	14"9	13"7	12"7	11"8	11"1	10"5	9"9	9"3	8"81

训练成绩(秒) % 最高成绩(秒)	60	65	70	75	80	85	90	95	101
9"0	15"0	13"9	12"9	12"0	11"3	10"6	10"0	9"5	8"91
9"1	15"2	14"0	13"0	12"1	11"4	10"7	10"1	9"6	9"01
9"2	15"4	14"2	13"2	12"2	11"5	10"9	10"2	9"7	9"11
9"3	15"5	14"3	13"3	12"4	11"6	11"0	10"3	9"8	9"21
9"4	15"7	14"5	13"4	12"5	11"8	11"1	10"4	9"9	9"31
9"5	15"9	14"6	13"6	12"6	11"9	11"2	10"5	10"0	9"41
9"6	16"0	14"8	13"7	12"8	12"0	11"3	10"7	10"1	9"50
9"7	16"2	14"9	13"9	12"9	12"1	11"5	10"8	10"2	9"60
9"8	16"4	15"1	14"0	13"0	12"3	11"6	10"9	10"3	9"70
9"9	16"5	15"2	14"2	13"2	12"4	11"7	11"0	10"4	9"80
10"0	16"7	15"4	14"3	13"3	12"5	11"8	11"1	10"5	9"90
10"1	16"9	15"6	14"4	13"4	12"6	11"9	11"2	10"6	10"00
10"2	17"0	15"7	14"6	13"6	12"8	12"0	11"3	10"7	10"10
10"3	17"2	15"9	14"7	13"7	12"9	12"2	11"4	10"8	10"20
10"4	17"4	16"0	14"9	13"8	13"0	12"3	11"5	10"9	10"30
10"5	17"5	16"2	15"0	14"0	13"1	12"4	11"7	11"0	10"40
10"6	17"7	16"3	15"2	14"1	13"3	12"5	11"8	11"1	10"49
10"7	17"9	16"5	15"3	14"2	13"4	12"6	11"9	11"2	10"59
10"8	18"0	16"6	15"4	14"4	13"5	12"7	12"0	11"3	10"69
10"9	18"2	16"8	15"6	14"5	13"6	12"9	12"1	11"5	10"79

训练成绩(秒) % 最高成绩(秒)	60	65	70	75	80	85	90	95	101
11"0	18"4	16"9	15"7	14"6	13"8	13"0	12"2	11"6	10"89
11"1	18"5	17"1	15"9	14"8	13"9	13"1	12"3	11"7	10"99
11"2	18"7	17"2	16"0	14"9	14"0	13"2	12"4	11"8	11"09
11"3	18"9	17"4	16"2	15"0	14"1	13"3	12"5	11"9	11"19
11"4	19"0	17"6	16"3	15"2	14"3	13"5	12"7	12"0	11"29
11"5	19"2	17"7	16"4	15"3	14"4	13"6	12"8	12"1	11"39
11"6	19"4	17"9	16"6	15"4	14"5	13"7	12"9	12"2	11"48
11"7	19"5	18"0	16"7	15"6	14"6	13"8	13"0	12"3	11"58
11"8	19"7	18"2	16"9	15"7	14"8	13"9	13"1	12"4	11"68
11"9	19"9	18"3	17"0	15"8	14"9	14"0	13"2	12"5	11"78
12"0	20"0	18"5	17"2	16"0	15"0	14"2	13"3	12"6	11"88
12"1	20"2	18"6	17"3	16"1	15"1	14"3	13"4	12"7	11"98
12"2	20"4	18"8	17"5	16"2	15"3	14"4	13"5	12"8	12"08
12"3	20"5	18"9	17"6	16"4	15"4	14"5	13"7	12"9	12"18
12"4	20"7	19"1	17"7	16"5	15"5	14"6	13"8	13"0	12"28
12"5	20"9	19"3	17"9	16"6	15"6	14"8	13"9	13"1	12"38
12"6	21"0	19"4	18"0	16"8	15"8	14"9	14"0	13"2	12"47
12"7	21"2	19"6	18"2	16"9	15"9	15"0	14"1	13"3	12"57
12"8	21"4	19"7	18"3	17"0	16"0	15"1	14"2	13"4	12"67
12"9	21"5	19"9	18"5	17"2	16"1	15"2	14"3	13"6	12"77

训练成绩(秒) % 最高成绩(秒)	60	65	70	75	80	85	90	95	101
13"0	21"7	20"0	18"6	17"3	16"3	15"3	14"4	13"7	12"87
13"1	21"9	20"2	18"7	17"4	16"4	15"5	14"5	13"8	12"97
13"2	22"0	20"3	18"9	17"6	16"5	15"6	14"7	13"9	13"07
13"3	22"2	20"5	19"0	17"7	16"6	15"7	14"8	14"0	13"17
13"4	22"4	20"6	19"2	17"8	16"8	15"8	14"9	14"1	13"27
13"5	22"6	20"8	19"3	18"0	16"9	15"9	15"0	14"2	13"37
13"6	22"7	20"9	19"5	18"1	17"0	16"1	15"1	14"3	13"47
13"7	22"9	21"1	19"6	18"2	17"1	16"2	15"2	14"4	13"56
13"8	23"1	21"3	19"7	18"4	17"3	16"3	15"3	14"5	13"66
13"9	23"2	21"4	19"9	18"5	17"4	16"4	15"4	14"6	13"76
14"0	23"4	21"6	20"0	18"6	17"5	16"5	15"5	14"7	13"86
14"1	23"6	21"7	20"2	18"8	17"6	16"6	15"7	14"8	13"96
14"2	23"7	21"9	20"3	18"9	17"8	16"8	15"8	14"9	14"06
14"3	23"9	22"0	20"5	19"0	17"9	16"9	15"9	15"0	14"16
14"4	24"1	22"2	20"6	19"2	18"0	17"0	16"0	15"1	14"26
14"5	24"2	22"3	20"7	19"3	18"1	17"1	16"1	15"2	14"36
14"6	24"4	22"5	20"9	19"4	18"3	17"2	16"2	15"3	14"46
14"7	24"6	22"6	21"0	19"6	18"4	17"3	16"3	15"4	14"55
14"8	24"7	22"8	21"2	19"7	18"5	17"5	16"4	15"5	14"65
14"9	24"9	23"0	21"3	19"8	18"6	17"6	16"5	15"7	14"75

训练成绩(秒) % 最高成绩(秒)	60	65	70	75	80	85	90	95	101
15"0	25"1	23"1	21"5	20"0	18"8	17"7	16"7	15"8	14"85
15"1	25"2	23"3	21"6	20"1	18"9	17"8	16"8	15"9	14"95
15"2	25"4	23"4	21"7	20"2	19"0	17"9	16"9	16"0	15"05
15"3	25"6	23"6	21"9	20"4	19"1	18"1	17"0	16"1	15"15
15"4	25"7	23"7	22"0	20"5	19"3	18"2	17"1	16"2	15"25
15"5	25"9	23"9	22"2	20"6	19"4	18"3	17"2	16"3	15"35
15"6	26"1	24"0	22"3	20"8	19"5	18"4	17"3	16"4	15"45
15"7	26"2	24"2	22"5	20"9	19"6	18"5	17"4	16"5	15"54
15"8	26"4	24"3	22"6	21"0	19"8	18"6	17"5	16"6	15"64
15"9	26"6	24"5	22"7	21"2	19"9	18"8	17"7	16"7	15"74
16"0	26"7	24"6	22"9	21"3	20"0	18"9	17"8	16"8	15"84
16"1	26"9	24"8	23"0	21"4	20"1	19"0	17"9	16"9	15"94
16"2	27"1	25"0	23"2	21"6	20"3	19"1	18"0	17"0	16"04
16"3	27"2	25"1	23"3	21"7	20"4	19"2	18"1	17"1	16"14
16"4	27"4	25"3	23"5	21"8	20"5	19"4	18"2	17"2	16"24
16"5	27"6	25"4	23"6	22"0	20"6	19"5	18"3	17"3	16"34
16"6	27"7	25"6	23"7	22"1	20"8	19"6	18"4	17"4	16"44
16"7	27"9	25"7	23"9	22"2	20"9	19"7	18"5	17"5	16"53
16"8	28"1	25"9	24"0	22"4	21"0	19"8	18"7	17"6	16"63
16"9	28"2	26"0	24"2	22"5	21"1	19"9	18"8	17"8	16"73

训练成绩 (秒) / 最高成绩 (秒) / %	60	65	70	75	80	85	90	95	101
17"0	28"4	26"2	24"3	22"6	21"3	20"0	18"9	17"9	16"83
17"1	28"6	26"3	24"5	22"8	21"4	20"2	19"0	18"0	16"93
17"2	28"7	26"5	24"6	22"9	21"5	20"3	19"1	18"1	17"03
17"3	28"9	26"6	24"7	23"0	21"6	20"4	19"2	18"2	17"13
17"4	29"1	26"8	24"9	23"2	21"8	20"5	19"3	18"3	17"23
17"5	29"2	27"0	25"0	23"3	21"9	20"7	19"4	18"4	17"33
17"6	29"4	27"1	25"2	23"4	22"0	20"8	19"5	18"5	17"43
17"7	29"6	27"3	25"3	23"6	22"1	20"9	19"7	18"6	17"52
17"8	29"7	27"4	25"5	23"7	22"3	21"0	19"8	18"7	17"62
17"9	29"9	27"6	25"6	23"8	22"4	21"1	19"9	18"8	17"72
18"0	30"1	27"7	25"7	23"9	22"5	21"2	20"0	18"9	17"82
18"1	30"2	27"9	25"9	24"1	22"6	21"4	20"1	19"0	17"92
18"2	30"4	28"0	26"0	24"2	22"8	21"5	20"2	19"1	18"02
18"3	30"6	28"2	26"2	24"3	22"9	21"6	20"3	19"2	18"12
18"4	30"7	28"3	26"3	24"5	23"0	21"7	20"4	19"3	18"22
18"5	30"9	28"5	26"5	24"6	23"1	21"8	20"5	19"4	18"32
18"6	31"1	28"6	26"6	24"7	23"3	22"0	20"7	19"5	18"42
18"7	31"2	28"8	26"7	24"9	23"4	22"1	20"8	19"6	18"51
18"8	31"4	29"0	26"9	25"0	23"5	22"2	20"9	19"7	18"61
18"9	31"6	29"1	27"0	25"1	23"6	22"3	21"0	19"9	18"71

训练成绩(秒) 最高成绩(秒)	%	60	65	70	75	80	85	90	95	101
19"0		31"7	29"3	27"2	25"3	23"8	22"4	21"1	20"0	18"81
19"1		31"9	29"4	27"3	25"4	23"9	22"5	21"2	20"1	18"91
19"2		32"1	29"6	27"5	25"5	24"0	22"7	21"3	20"2	19"01
19"3		32"2	29"7	27"6	25"7	24"1	22"8	21"4	20"3	19"11
19"4		32"4	29"9	27"7	25"8	24"3	22"9	21"5	20"4	19"21
19"5		32"6	30"0	27"9	25"9	24"4	23"0	21"7	20"5	19"31
19"6		32"7	30"2	28"0	26"1	24"5	23"1	21"8	20"6	19"41
19"7		32"9	30"3	28"2	26"2	24"6	23"2	21"9	20"7	19"50
19"8		33"1	30"5	28"3	26"3	24"8	23"4	22"0	20"8	19"60
19"9		33"2	30"6	28"5	26"5	24"9	23"5	22"1	20"9	19"70
20"0		33"4	30"8	28"6	26"6	25"0	23"6	22"2	21"0	19"80
20"1		33"6	31"0	28"7	26"7	25"1	23"7	22"3	21"1	19"90
20"2		33"7	31"1	28"9	26"9	25"3	23"8	22"4	21"2	20"00
20"3		33"9	31"3	29"0	27"0	25"4	24"0	22"5	21"3	20"10
20"4		34"1	31"4	29"2	27"1	25"5	24"1	22"7	21"4	20"20
20"5		34"2	31"6	29"3	27"3	25"6	24"2	22"8	21"5	20"30
20"6		34"4	31"7	29"5	27"4	25"8	24"3	22"9	21"6	20"39
20"7		34"6	31"9	29"6	27"5	25"9	24"4	23"0	21"7	20"49
20"8		34"7	32"0	29"7	27"7	26"0	24"5	23"1	21"8	20"59
20"9		34"9	32"2	29"9	27"8	26"1	24"7	23"2	22"0	20"69

训练成绩(秒) % 最高成绩(秒)	60	65	70	75	80	85	90	95	101
21"0	35"1	32"3	30"0	27"9	26"3	24"8	23"3	22"1	20"79
21"1	35"2	32"5	30"2	28"1	26"4	24"9	23"4	22"2	20"89
21"2	35"4	32"6	30"3	28"2	26"5	25"0	23"5	22"3	20"99
21"3	35"6	32"8	30"5	28"3	26"6	25"1	23"7	22"4	21"09
21"4	35"7	33"0	30"6	28"5	26"8	25"3	23"8	22"5	21"19
21"5	35"9	33"1	30"8	28"6	26"9	25"4	23"9	22"6	21"29
21"6	36"1	33"3	30"9	28"7	27"0	25"5	24"0	22"7	21"39
21"7	36"2	33"4	31"0	28"9	27"1	25"6	24"1	22"8	21"48
21"8	36"4	33"6	31"2	29"0	27"3	25"7	24"2	22"9	21"58
21"9	36"6	33"7	31"3	29"1	27"4	25"8	24"3	23"0	21"68
22"0	36"7	33"9	31"5	29"3	27"5	26"0	24"4	23"1	21"78
22"1	36"9	34"0	31"6	29"4	27"6	26"1	24"5	23"2	21"88
22"2	37"1	34"2	31"8	29"5	27"8	26"2	24"7	23"3	21"98
22"3	37"2	34"3	31"9	29"7	27"9	26"3	24"8	23"4	22"08
22"4	37"4	34"5	32"0	29"8	28"0	26"4	24"9	23"5	22"18
22"5	37"6	34"6	32"2	29"9	28"1	26"6	25"0	23"6	22"28
22"6	37"7	34"8	32"3	30"1	28"3	26"7	25"1	23"7	22"37
22"7	37"9	35"0	32"5	30"2	28"4	26"8	25"2	23"8	22"47
22"8	38"1	35"1	32"6	30"3	28"5	26"9	25"3	23"9	22"57
22"9	38"2	35"3	32"8	30"5	28"6	27"0	25"4	24"1	22"67

训练成绩(秒) / % 最高成绩(秒)	60	65	70	75	80	85	90	95	101
23"0	38"4	35"4	32"9	30"6	28"8	27"1	25"5	24"2	22"77
23"1	38"6	35"6	33"0	30"7	28"9	27"3	25"6	24"3	22"87
23"2	38"7	35"7	33"2	30"9	29"0	27"4	25"8	24"4	22"97
23"3	38"9	35"9	33"3	31"0	29"1	27"5	25"9	24"5	23"07
23"4	39"1	36"0	33"5	31"1	29"3	27"6	26"0	24"6	23"17
23"5	39"3	36"2	33"6	31"3	29"4	27"7	26"1	24"7	23"27
23"6	39"4	36"3	33"8	31"4	29"5	27"9	26"2	24"8	23"37
23"7	39"6	36"5	33"9	31"5	29"6	28"0	26"3	24"9	23"46
23"8	39"8	36"6	34"0	31"7	29"8	28"1	26"4	25"0	23"56
23"9	39"9	36"8	34"2	31"8	29"9	28"2	26"5	25"1	23"66
24"0	40"1	37"0	34"3	31"9	30"0	28"3	26"6	25"2	23"76
24"1	40"3	37"1	34"5	32"1	30"1	28"4	26"8	25"3	23"86
24"2	40"4	37"3	34"6	32"2	30"3	28"6	26"9	25"4	23"96
24"3	40"6	37"4	34"8	32"3	30"4	28"7	27"0	25"5	24"06
24"4	40"8	37"6	34"9	32"5	30"5	28"8	27"1	25"6	24"16
24"5	40"9	37"7	35"0	32"6	30"6	28"9	27"2	25"7	24"26
24"6	41"1	37"9	35"2	32"7	30"8	29"0	27"3	25"8	24"35
24"7	41"3	38"0	35"3	32"9	30"9	29"1	27"4	25"9	24"45
24"8	41"4	38"2	35"5	33"0	31"0	29"3	27"5	26"0	24"55
24"9	41"6	38"4	35"6	33"1	31"1	29"4	27"6	26"2	24"65