

0
0
0
0
0
0
0
0
0
0
0
0
0
0
0
0
0
0
0
0
0
0
0
0

1
1
1
0
1
1
1
1
1
1
1
1
1
1
1
1
1
0
1
1
1
1
1
0
1
1
1
1

Months at first RUS	RL SDS 1	Hypertrophy 1 yes 0 no
1	2,02	1
1	1,84	0
2	1,84	0
3	1,84	0
3	1,7	0
1	1,54	0
2	1,39	0
1	1,24	0
1	1,09	0
2	1,09	0
1	1,09	0
1	0,78	0
1	0,63	0
2	0,63	0
2	0,63	0
1	0,48	0
2	0,37	0
1	0,33	0
1	0,33	0
1	0,33	0
3	0,11	0
1	0,03	0
1	0,03	0
1	-0,1	0
1	-0,1	0
2	-0,27	0
1	-0,27	0
1	-0,72	0
1	-0,87	0
1	1,48	0
1	8,1	1
1	6,58	1
1	4,9	1
1	4,9	1
2	4,42	1
1	4,25	1
1	3,93	1
3	3,66	1
1	3,61	1
1	3,61	1
2	3,5	1
2	3,36	1
1	2,9	1
1	2,9	1
2	2,75	1
3	2,75	1
1	2,75	1
1	2,64	1
2	2,6	1
2	2,6	1
3	2,6	1
3	2,6	1
1	2,6	1
1	2,48	1
3	2,46	1
2	2,45	1
3	2,45	1
2	2,3	1
3	2,3	1
1	2,3	1

2	2,2	1
3	2,2	1
3	2,2	1
1	2,2	1
3	2,2	1
1	2,2	1
1	2,15	1
3	2,11	1
3	2,02	1
1	1,84	0
1	1,84	0
1	1,84	0
1	1,84	0
1	1,84	0
1	1,84	0
2	1,84	0
3	1,84	0
3	1,84	0
1	1,67	0
3	1,54	0
1	1,54	0
3	1,54	0
3	1,54	0
2	1,54	0
1	1,4	0
1	1,39	0
1	1,39	0
1	1,39	0
1	1,39	0
1	1,39	0
2	1,39	0
2	1,39	0
3	1,39	0
1	1,39	0
1	1,39	0
1	1,35	0
1	1,35	0
1	1,24	0
1	1,24	0
1	1,24	0
2	1,24	0
3	1,24	0
3	1,24	0
1	1,09	0
1	1,09	0
1	1,09	0
1	1,09	0
1	1,09	0
1	1,09	0
1	1,09	0
1	1,09	0
1	1,09	0
2	1,09	0
2	1,09	0
1	1,09	0
1	1,09	0
1	1,09	0
2	1,09	0
2	1,09	0
3	1,09	0
3	1,09	0

1	1,03	0
1	1,03	0
2	0,93	0
1	0,78	0
1	0,78	0
1	0,78	0
1	0,78	0
1	0,78	0
3	0,78	0
1	0,78	0
1	0,78	0
1	0,78	0
2	0,75	0
1	0,71	0
1	0,7	0
1	0,7	0
1	0,63	0
1	0,63	0
1	0,63	0
1	0,63	0
1	0,63	0
1	0,48	0
1	0,48	0
1	0,48	0
1	0,48	0
1	0,48	0
1	0,48	0
1	0,48	0
2	0,48	0
1	0,41	0
1	0,38	0
1	0,38	0
1	0,38	0
3	0,37	0
2	0,37	0
1	0,37	0
1	0,33	0
1	0,33	0
1	0,33	0
1	0,33	0
1	0,33	0
1	0,33	0
1	0,33	0
1	0,3	0
1	0,18	0
1	0,18	0
1	0,18	0
1	0,18	0
1	0,18	0
1	0,06	0
1	0,03	0
1	0,03	0
1	0,03	0
1	0,03	0
2	0,03	0
2	0,03	0
3	0,03	0
1	-0,1	0
1	-0,1	0
1	-0,1	0
2	-0,1	0

1	-0,1	0
1	-0,12	0
1	-0,27	0
1	-0,27	0
1	-0,27	0
1	-0,27	0
1	-0,27	0
1	-0,27	0
1	-0,27	0
1	-0,27	0
1	-0,42	0
1	-0,42	0
1	-0,42	0
1	-0,48	0
1	-0,57	0
1	-0,58	0
1	-0,58	0
1	-0,58	0
1	-0,87	0
1	-0,9	0
1	-0,9	0
1	-1,03	0
2	-1,03	0
1	-1,22	0
1	-2,5	0
1	-3,6	0

Months at second RUS	RL SDS 2	Hyperthrophy 1 yes 0 no	Delta SDS
12	3,4	1	1,38
12	4,1	1	2,26
12	1,23	0	-0,61
13	3,07	1	1,23
12	1,9	0	0,2
12	3,4	1	1,86
12	1,57	0	0,18
12	2,87	1	1,63
12	2,87	1	1,78
12	1	0	-0,09
13	2,01	1	0,92
12	3,79	1	3,01
12	2,15	1	1,52
12	0,46	0	-0,17
13	4,01	1	3,38
13	4,5	1	4,02
12	3	1	2,63
12	0,46	0	0,13
12	0,33	0	0
13	2,01	1	1,68
13	2,01	1	1,9
12	1,31	0	1,28
13	1,33	0	1,3
12	0,7	0	0,8
12	1,94	1	2,04
12	0,62	0	0,89
13	0,3	0	0,57
12	4,3	1	5,02
13	0,1	0	0,97
12	-0,6	0	-2,08
13	9,2	1	1,1
13	7,5	1	0,92
12	6,9	1	2
13		7,2	2,3
11	5,9	1	1,48
13	6,2	1	1,95
13	5,27	1	1,34
11	5,27	1	1,61
13	4,4	1	0,79
13	4,72	1	1,11
12	4,72	1	1,22
11	4,35	1	0,99
12	6,2	1	3,3
13	4,35	1	1,45
11	4,3	1	1,55
12	4,1	1	1,35
13	4,3	1	1,55
12	4,2	1	1,56
11	4,1	1	1,5
12	5,27	1	2,67
12	4,1	1	1,5
12	5,27	1	2,67
13	4,3	1	1,7
13	4,1	1	1,62
11	4,1	1	1,64
11	4,1	1	1,65
11	3,79	1	1,34
11	3,1	1	0,8
11	3,79	1	1,49
12	3,3	1	1

11	4,2	1	2
11	2,9	1	0,7
11	3,2	1	1
12	4,35	1	2,15
12	2,68	1	0,48
13	3,4	1	1,2
12	2,68	1	0,53
12	4,3	1	2,19
11	3,61	1	1,59
12	3,4	1	1,56
12	3,4	1	1,56
12	3,4	1	1,56
12	3,07	1	1,23
12	2,3	1	0,46
12	3,79	1	1,95
12	3,24	1	1,4
12	3,4	1	1,56
12	1,57	0	-0,27
12	3	1	1,33
11	3	1	1,46
12	1,85	0	0,31
12	3	1	1,46
12	1,2	0	-0,34
13	1,37	0	-0,17
12	4,1	1	2,7
11	3	1	1,61
11	3	1	1,61
11	3	1	1,61
12	3	1	1,61
12	1,38	0	-0,01
12	3	1	1,61
12	3,4	1	2,01
12	3	1	1,61
13	0,81	0	-0,58
13	1,74	0	0,35
12	3	1	1,65
12	1,94	1	0,59
12	2,87	1	1,63
12	1,2	0	-0,04
12	2,87	1	1,63
12	2,3	1	1,06
12	1,2	0	-0,04
13	1,92	0	0,68
12	2,9	1	1,81
12	3	1	1,91
12	0,46	0	-0,63
12	2,6	1	1,51
12	2,25	1	1,16
12	2,7	1	1,61
12	0,33	0	-0,76
12	1	0	-0,09
12	1,75	0	0,66
12	2,8	1	1,71
12	2,5	1	1,41
13	1	0	-0,09
13	0,7	0	-0,39
13	1,37	0	0,28
13	1,38	0	0,29
13	1,38	0	0,29
13	1,37	0	0,28
13	1,37	0	0,28

12	3	1	1,97
13	1,23	0	0,2
12	1,5	0	0,57
12	1,57	0	0,79
12	2,48	1	1,7
12	0,83	0	0,05
12	0,7	0	-0,08
12	1,2	0	0,42
12	-0,83	0	-1,61
13	1,75	0	0,97
13	1,2	0	0,42
13	1,94	1	1,16
13	1,2	0	0,45
12	2,3	1	1,59
11	1,85	0	1,15
13	1,2	0	0,5
12	1,57	0	0,94
12	2,8	1	2,17
12	2,8	1	2,17
12	-0,27	0	-0,9
13	1,2	0	0,57
12	4,35	1	3,87
12	1,38	0	0,9
12	0,46	0	-0,02
13	1,06	0	0,58
13	1,18	0	0,7
13	1,18	0	0,7
13	1,18	0	0,7
13	1,17	0	0,69
12	1,38	0	0,97
12	0,7	0	0,32
13	1,18	0	0,8
13	1	0	0,62
11	1,06	0	0,69
12	3,24	1	2,87
13	1	0	0,63
12	1,37	0	1,04
12	2,8	1	2,47
12	4,4	1	4,07
12	0,7	0	0,37
12	0,1	0	-0,23
13	1	0	0,67
13,00	3,61	1	3,28
12	0,7	0	0,4
12	1	0	0,82
12	0,46	0	0,28
13	0,7	0	0,52
13	1	0	0,82
13	0,83	0	0,65
12	2,34	1	2,28
12	1,2	0	1,17
12	0,33	0	0,3
12	2,25	1	2,22
12	1,75	0	1,72
12	2,25	1	2,22
12	1	0	0,97
12	1,2	0	1,17
12	2,25	1	2,35
12	0,46	0	0,56
12	1	0	1,1
12	2,25	1	2,35

13	0,7	0	0,8
12	1,94	1	2,06
12	1,75	0	2,02
12	1,94	1	2,21
12	2,3	1	2,57
12	0,7	0	0,97
12	0,1	0	0,37
13	0,7	0	0,97
13	0,7	0	0,97
11	2,8	1	3,22
13	0,7	0	1,12
13	0,81	0	1,23
12	-0,27	0	0,21
12	0	0	0,57
12	3	1	3,58
12	0,7	0	1,28
13	0,62	0	1,2
13	0,46	0	1,33
12	2,5	1	3,4
13	0,46	0	1,36
13	0,46	0	1,49
13	0,46	0	1,49
12	2,15	1	3,37
13	0,33	0	2,83
13	0,33	0	3,93

Time to hypertrophy

- 1
- 11
- 13
- 12
- 12
- 11
- 13
- 11
- 11
- 12
- 12
- 11
- 11
- 13
- 12
- 12
- 11
- 12
- 13
- 12
- 12
- 13
- 12
- 11
- 11
- 12
- 13
- 11
- 12
- 12
- 1
- 1
- 1
- 1
- 2
- 1
- 1
- 3
- 1
- 1
- 2
- 2
- 1
- 1
- 2
- 3
- 1
- 1
- 2
- 2
- 3
- 3
- 3
- 1
- 1
- 3
- 2
- 3
- 2
- 3
- 1

2
3
3
1
3
1
1
3
3
11
12
12
11
11
11
11
11
13
11
11
12
11
13
13
11
11
11
11
11
13
11
11
11
13
13
13
11
11
11
12
11
11
12
12
13
13
13
11
11
12
13
13
12
13
13
13

11
12
13
12
11
12
13
13
13
11
12
12
13
11
11
13
12
11
11
13
13
13
11
11
12
12
12
13
13
13
11
13
12
13
13
11
13
11
11
11
12
13
12
12
12
11
13
13
11
12
11
11
13
11
11
11
12
13
11
12
13
11

12
11
13
11
11
11
13
11
12
11
12
13
12
13
12
12
11
12
11
12
12
12
12
11
13
13