

# PERFORMANCE PREDICTION PERCENTAGES

Predicting performance improvement percentages

SEA Games, Laos 2009

## Planning for Peak Performance

Atletik	Event	Best perf. 2009	SEA Games Gold 2007	SEA Games Gold 2009	Perf. Diff	Improve. required	Target improvement % (8 Performance factors)								
							Taper	Pre-cool	Recovery	Nutrition	Hydration	Psychology	Technical	Physical	TOTAL
			<b>SEAG Record</b>	<b>Proyeksi</b>											
JAMALUDIN	LM4-	384,00	380,00	375,00	-9,00	<b>2,3%</b>	1,5	1,0	0,25	0,25	0,25	0,5	0,25	0,50	<b>4,5%</b>
AGUS BUDI AJI	LM4-	384,00	380,00	375,00	-9,00	<b>2,3%</b>	1,5	1,0	0,25	0,25	0,25	0,5	0,25	0,50	<b>4,5%</b>
KETUT SUKASNA	LM4-	384,00	380,00	375,00	-9,00	<b>2,3%</b>	1,5	1,0	0,25	0,25	0,25	0,5	0,25	0,50	<b>4,5%</b>
ALI DARTA	LM4-	384,00	380,00	375,00	-9,00	<b>2,3%</b>	1,5	1,0	0,25	0,25	0,25	0,5	0,25	0,50	<b>4,5%</b>
RODIAMAN	LM4-	384,00	380,00	375,00	-9,00	<b>2,3%</b>	1,5	1,0	0,25	0,25	0,25	0,5	0,25	0,50	<b>4,5%</b>
RAMDHAN DENI	LM4-	384,00	380,00	375,00	-9,00	<b>2,3%</b>	1,5	1,0	0,25	0,25	0,25	0,5	0,25	0,50	<b>4,5%</b>
ISWANDI	LM4-	384,00	380,00	375,00	-9,00	<b>2,3%</b>	1,5	1,0	0,25	0,25	0,25	0,5	0,25	0,50	<b>4,5%</b>
SUMARDI	LM4-	384,00	380,00	375,00	-9,00	<b>2,3%</b>	1,5	1,0	0,25	0,25	0,25	0,5	0,25	0,50	<b>4,5%</b>
ANANG MULYANA	MIX	445,00	435,00	430,00	-15,00	<b>3,4%</b>	1,5	1,0	0,25	0,25	0,25	0,5	0,25	0,50	<b>4,5%</b>
THOMAS HALATTU	LM1X	450,00	435,00	430,00	-20,00	<b>4,4%</b>	1,5	1,0	0,25	0,25	0,25	0,5	0,25	0,50	<b>4,5%</b>
FEMMY BATUWAEI	LW2X	466,00	456,00	460,00	-6,00	<b>1,3%</b>	1,5	1,0	0,25	0,25	0,25	0,5	0,25	0,50	<b>4,5%</b>
FEMMY YUWARTINI	LW2X	466,00	456,00	460,00	-6,00	<b>1,3%</b>	1,5	1,0	0,25	0,25	0,25	0,5	0,25	0,50	<b>4,5%</b>
SRI RAHAYU	LW2X	466,00	456,00	460,00	-6,00	<b>1,3%</b>	1,5	1,0	0,25	0,25	0,25	0,5	0,25	0,50	<b>4,5%</b>