|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| pre | mid | post |
| 20-40 | 0-(-30) | (-80) – (-60) |
| 80-100 | 50-20 | (-10)-(10) |
| 140-160 | 60-90 | 20-50 |
| (-160)-(-140) | 130-160 | 90-120 |
| (-100)-(-80) | (-150)-(-120) | 140-170 |
| (-40)-(-20) | (-80)-(-50) | (-140)-(-120) |