



Chris Planning 2006

Wk	zwemmen		fietsen		lopen		totaal	% L-F	% Z-L	% -Z-F	% -L-E	% -F-E	% -Z-E
	int	td	int	td	int	td	td						
ide	ftc	hr	ftc	hr	ftc	hr	hr						
1	0,4	2:00	1,0	10:40	1,0	3:35	16:15	33,6%	55,8%	18,8%	22,1%	65,6%	12,3%
2	0,4	2:00	1,0	10:00	0,8	4:50	16:50	48,3%	41,4%	20,0%	28,7%	59,4%	11,9%
3	0,4	2:00	1,0	11:00	0,5	4:55	17:55	44,7%	40,7%	18,2%	27,4%	61,4%	11,2%
4	0,4	2:00	0,9	11:45	0,5	5:05	18:50	43,3%	39,3%	17,0%	27,0%	62,4%	10,6%
5	0,3	1:00	0,7	9:00	0,7	5:05	15:05	56,5%	19,7%	11,1%	33,7%	59,7%	6,6%
6	0,4	2:00	0,5	10:30	0,6	4:50	17:20	46,0%	41,4%	19,0%	27,9%	60,6%	11,5%
7	0,4	2:00	0,8	14:00	0,4	5:20	21:20	38,1%	37,5%	14,3%	25,0%	65,6%	9,4%
8	0,4	2:00	0,7	14:30	0,4	5:35	22:05	38,5%	35,8%	13,8%	25,3%	65,7%	9,1%
9	0,4	2:15	0,8	12:10	0,8	6:15	20:40	51,4%	36,0%	18,5%	30,2%	58,9%	10,9%
10	0,4	4:45	0,6	18:30	0,7	6:00	29:15	32,4%	79,2%	25,7%	20,5%	63,2%	16,2%
11	0,4	4:15	0,5	16:15	0,3	4:55	25:25	30,3%	86,4%	26,2%	19,3%	63,9%	16,7%
gem:	0,4	2:23	0,8	12:34	0,6	5:07	20:05	42,1%	46,7%	18,4%	26,1%	62,4%	11,5%
12	0,4	2:00	0,9	13:45	0,5	3:35	19:20	26,1%	55,8%	14,5%	18,5%	71,1%	10,3%
13	0,5	2:15	0,7	16:30	0,6	6:45	25:30	40,9%	33,3%	13,6%	26,5%	64,7%	8,8%
14	0,4	3:30	0,4	16:30	0,8	5:45	25:45	34,8%	60,9%	21,2%	22,3%	64,1%	13,6%
15	0,5	4:00	0,5	17:30	0,4	5:20	26:50	30,5%	75,0%	22,9%	19,9%	65,2%	14,9%
16	0,4	3:30	0,0	14:30	0,3	5:35	23:35	38,5%	62,7%	24,1%	23,7%	61,5%	14,8%
17	0,4	3:00	0,3	18:00	0,6	6:15	27:15	34,7%	48,0%	16,7%	22,9%	66,1%	11,0%
18	0,4	3:00	0,8	20:30	1,0	6:00	29:30	29,3%	50,0%	14,6%	20,3%	69,5%	10,2%
19	0,5	4:00	0,3	15:00	0,3	4:15	23:15	28,3%	94,1%	26,7%	18,3%	64,5%	17,2%
20	0,5	3:35	0,1	11:30	0,1	5:40	20:45	49,3%	63,2%	31,2%	27,3%	55,4%	17,3%
21	0,4	2:00		6:00	0,0	2:35	10:35	43,1%	77,4%	33,3%	24,4%	56,7%	18,9%
22	0,4	2:00	0,7	16:00	0,4	4:45	22:45	29,7%	42,1%	12,5%	20,9%	70,3%	8,8%
gem:	0,4	2:59	0,5	15:04	0,4	5:08	23:11	35,0%	60,2%	21,0%	22,3%	64,5%	13,3%
23	0,4	3:00	0,1	16:30	0,3	6:40	26:10	40,4%	45,0%	18,2%	25,5%	63,1%	11,5%
24	0,6	4:00	0,3	18:30	0,2	6:00	28:30	32,4%	66,7%	21,6%	21,1%	64,9%	14,0%
25	0,5	3:25	0,1	15:10	0,2	8:30	27:05	56,0%	40,2%	22,5%	31,4%	56,0%	12,6%
26	0,3	1:40	0,1	14:00	0,3	5:00	20:40	35,7%	33,3%	11,9%	24,2%	67,7%	8,1%
27	0,4	3:00	0,1	7:30	0,0	4:00	14:30	53,3%	75,0%	40,0%	27,6%	51,7%	20,7%
28	0,4	3:00	0,3	13:30	0,2	5:40	22:10	42,0%	52,9%	22,2%	25,6%	60,9%	13,5%
29	0,4	3:00	0,0	13:30	0,0	4:25	20:55	32,7%	67,9%	22,2%	21,1%	64,5%	14,3%
30	0,4	3:00	0,0	16:30	0,2	5:55	25:25	35,9%	50,7%	18,2%	23,3%	64,9%	11,8%

31	0,5	4:15	0,3	10:30	0,9	6:20	21:05	60,3%	67,1%	40,5%	30,0%	49,8%	20,2%
32	0,4	4:30	0,0	19:30	1,3	7:20	31:20	37,6%	61,4%	23,1%	23,4%	62,2%	14,4%
33	0,4	4:15	0,5	16:00	0,4	7:15	27:30	45,3%	58,6%	26,6%	26,4%	58,2%	15,5%
gem:	0,4	3:22	0,2	14:39	0,4	6:05	24:07	42,9%	56,3%	24,3%	25,4%	60,4%	14,2%
34	0,4	2:55	-0,3	11:15	0,0	5:39	19:49	50,2%	51,6%	25,9%	28,5%	56,8%	14,7%
35	0,0	0:40	0,0	3:00	1,0	2:50	6:30	94,4%	23,5%	22,2%	43,6%	46,2%	10,3%
36	0,5	1:00	0,0	4:00	0,3	5:00	10:00	125,0%	20,0%	25,0%	50,0%	40,0%	10,0%
37	0,4	2:45	0,0	9:30	1,0	6:05	18:20	64,0%	45,2%	28,9%	33,2%	51,8%	15,0%
38	0,4	4:45	0,0	14:15	1,0	3:35	22:35	25,1%	132,6%	33,3%	15,9%	63,1%	21,0%
39	0,5	5:45	0,0	13:10	1,0	6:10	25:05	46,8%	93,2%	43,7%	24,6%	52,5%	22,9%
40	0,4	4:15	0,0	9:30	1,3	7:30	21:15	78,9%	56,7%	44,7%	35,3%	44,7%	20,0%
41	0,4	5:50	0,3	11:30	0,3	6:15	23:35	54,3%	93,3%	50,7%	26,5%	48,8%	24,7%
42	0,3	6:20	0,2	7:30	0,7	7:15	21:05	96,7%	87,4%	84,4%	34,4%	35,6%	30,0%
43	0,4	5:30	0,1	8:30	0,4	7:10	21:10	84,3%	76,7%	64,7%	33,9%	40,2%	26,0%
44	0,5	4:30	0,4	11:10	0,6	6:30	22:10	58,2%	69,2%	40,3%	29,3%	50,4%	20,3%
gem:	0,4	4:01	0,1	9:23	0,7	5:49	19:14	70,7%	68,1%	42,2%	32,3%	48,2%	19,5%
45	0,4	4:00	0,3	10:00	0,9	4:15	18:15	42,5%	94,1%	40,0%	23,3%	54,8%	21,9%
46	0,4	4:12	0,2	7:25	0,2	4:35	16:12	61,8%	91,6%	56,6%	28,3%	45,8%	25,9%
47	0,5	2:00	0,0	3:00	1,0	0:45	5:45	25,0%	266,7%	66,7%	13,0%	52,2%	34,8%
48	0,4	2:00	0,0	6:30	0,3	2:30	11:00	38,5%	80,0%	30,8%	22,7%	59,1%	18,2%
49	0,4	2:00	0,8	8:00	0,5	3:25	13:25	38,5%	80,0%	30,8%	22,7%	59,1%	18,2%
50	0,4	2:00	1,0	7:00	0,5	3:40	12:40	38,5%	80,0%	30,8%	22,7%	59,1%	18,2%
51	0,4	2:00	1,0	5:30	0,5	3:25	10:55	38,5%	80,0%	30,8%	22,7%	59,1%	18,2%
52	0,4	2:00	0,5	8:30	0,5	3:50	14:20	38,5%	80,0%	30,8%	22,7%	59,1%	18,2%
gem:	0,4	2:31	0,5	6:59	0,5	3:18	12:49	40,2%	106,6%	39,6%	22,3%	56,0%	21,7%
tot:		173:22		676:11		292:34	1055:31						
gem:	0,4	3:03	0,4	11:44	0,5	5:05	19:53	46,2%	67,6%	29,1%	25,7%	58,3%	16,0%
stdev:	0,0	0:39	0,3	3:28	0,1	1:05	4:27	14,1%	23,1%	11,0%	4,1%	6,5%	4,4%