



Chris Planning 2006

| Wk | zwemmen | | fietsen | | lopen | | totaal | | | | |
|------|---------|------|---------|-------|-------|------|--------|--------|--------|-------|-------|
| | int | td | int | td | int | td | | | | | |
| ide | fct | hr | fct | hr | fct | hr | hr | % L-F | % Z-L | %-Z-F | %-L-E |
| 1 | 0,4 | 2:00 | 1,0 | 10:40 | 1,0 | 3:35 | 16:15 | 33,6% | 55,8% | 18,8% | 22,1% |
| 2 | 0,4 | 2:00 | 1,0 | 10:00 | 0,8 | 4:50 | 16:50 | 48,3% | 41,4% | 20,0% | 28,7% |
| 3 | 0,4 | 2:00 | 1,0 | 11:00 | 0,5 | 4:55 | 17:55 | 44,7% | 40,7% | 18,2% | 27,4% |
| 4 | 0,4 | 2:00 | 0,9 | 11:45 | 0,5 | 5:05 | 18:50 | 43,3% | 39,3% | 17,0% | 27,0% |
| 5 | 0,3 | 1:00 | 0,7 | 9:00 | 0,7 | 5:05 | 15:05 | 56,5% | 19,7% | 11,1% | 33,7% |
| 6 | 0,4 | 2:00 | 0,5 | 10:30 | 0,6 | 4:50 | 17:20 | 46,0% | 41,4% | 19,0% | 27,9% |
| 7 | 0,4 | 2:00 | 0,8 | 14:00 | 0,4 | 5:20 | 21:20 | 38,1% | 37,5% | 14,3% | 25,0% |
| 8 | 0,4 | 2:00 | 0,7 | 14:30 | 0,4 | 5:35 | 22:05 | 38,5% | 35,8% | 13,8% | 25,3% |
| 9 | 0,4 | 2:15 | 0,8 | 12:10 | 0,8 | 6:15 | 20:40 | 51,4% | 36,0% | 18,5% | 30,2% |
| 10 | 0,4 | 4:45 | 0,6 | 18:30 | 0,7 | 6:00 | 29:15 | 32,4% | 79,2% | 25,7% | 20,5% |
| 11 | 0,4 | 4:15 | 0,5 | 16:15 | 0,3 | 4:55 | 25:25 | 30,3% | 86,4% | 26,2% | 19,3% |
| gem: | 0,4 | 2:23 | 0,8 | 12:34 | 0,6 | 5:07 | 20:05 | 42,1% | 46,7% | 18,4% | 26,1% |
| 12 | 0,4 | 2:00 | 0,9 | 13:45 | 0,5 | 3:35 | 19:20 | 26,1% | 55,8% | 14,5% | 18,5% |
| 13 | 0,5 | 2:15 | 0,7 | 16:30 | 0,6 | 6:45 | 25:30 | 40,9% | 33,3% | 13,6% | 26,5% |
| 14 | 0,4 | 3:30 | 0,4 | 16:30 | 0,8 | 5:45 | 25:45 | 34,8% | 60,9% | 21,2% | 22,3% |
| 15 | 0,5 | 4:00 | 0,5 | 17:30 | 0,4 | 5:20 | 26:50 | 30,5% | 75,0% | 22,9% | 19,9% |
| 16 | 0,4 | 3:30 | 0,0 | 14:30 | 0,3 | 5:35 | 23:35 | 38,5% | 62,7% | 24,1% | 23,7% |
| 17 | 0,4 | 3:00 | 0,3 | 18:00 | 0,6 | 6:15 | 27:15 | 34,7% | 48,0% | 16,7% | 22,9% |
| 18 | 0,4 | 3:00 | 0,8 | 20:30 | 1,0 | 6:00 | 29:30 | 29,3% | 50,0% | 14,6% | 20,3% |
| 19 | 0,5 | 4:00 | 0,3 | 15:00 | 0,3 | 4:15 | 23:15 | 28,3% | 94,1% | 26,7% | 18,3% |
| 20 | 0,5 | 3:35 | 0,1 | 11:30 | 0,1 | 5:40 | 20:45 | 49,3% | 63,2% | 31,2% | 27,3% |
| 21 | 0,4 | 2:00 | | 6:00 | 0,0 | 2:35 | 10:35 | 43,1% | 77,4% | 33,3% | 24,4% |
| 22 | 0,4 | 2:00 | 0,7 | 16:00 | 0,4 | 4:45 | 22:45 | 29,7% | 42,1% | 12,5% | 20,9% |
| gem: | 0,4 | 2:59 | 0,5 | 15:04 | 0,4 | 5:08 | 23:11 | 35,0% | 60,2% | 21,0% | 22,3% |
| 23 | 0,4 | 3:00 | 0,1 | 16:30 | 0,3 | 6:40 | 26:10 | 40,4% | 45,0% | 18,2% | 25,5% |
| 24 | 0,6 | 4:00 | 0,3 | 18:30 | 0,2 | 6:00 | 28:30 | 32,4% | 66,7% | 21,6% | 21,1% |
| 25 | 0,5 | 3:25 | 0,1 | 15:10 | 0,2 | 8:30 | 27:05 | 56,0% | 40,2% | 22,5% | 31,4% |
| 26 | 0,3 | 1:40 | 0,1 | 14:00 | 0,3 | 5:00 | 20:40 | 35,7% | 33,3% | 11,9% | 24,2% |
| 27 | 0,4 | 3:00 | 0,1 | 7:30 | 0,0 | 4:00 | 14:30 | 53,3% | 75,0% | 40,0% | 27,6% |
| 28 | 0,4 | 3:00 | 0,3 | 13:30 | 0,2 | 5:40 | 22:10 | 42,0% | 52,9% | 22,2% | 25,6% |
| 29 | 0,4 | 3:00 | 0,0 | 13:30 | 0,0 | 4:25 | 20:55 | 32,7% | 67,9% | 22,2% | 21,1% |
| 30 | 0,4 | 3:00 | 0,0 | 16:30 | 0,2 | 5:55 | 25:25 | 35,9% | 50,7% | 18,2% | 23,3% |
| 31 | 0,5 | 4:15 | 0,3 | 10:30 | 0,9 | 6:20 | 21:05 | 60,3% | 67,1% | 40,5% | 30,0% |
| 32 | 0,4 | 4:30 | 0,0 | 19:30 | 1,3 | 7:20 | 31:20 | 37,6% | 61,4% | 23,1% | 23,4% |
| 33 | 0,4 | 4:15 | 0,5 | 16:00 | 0,4 | 7:15 | 27:30 | 45,3% | 58,6% | 26,6% | 26,4% |
| gem: | 0,4 | 3:22 | 0,2 | 14:39 | 0,4 | 6:05 | 24:07 | 42,9% | 56,3% | 24,3% | 25,4% |
| 34 | 0,4 | 2:55 | -0,3 | 11:15 | 0,0 | 5:39 | 19:49 | 50,2% | 51,6% | 25,9% | 28,5% |
| 35 | 0,0 | 0:40 | 0,0 | 3:00 | 1,0 | 2:50 | 6:30 | 94,4% | 23,5% | 22,2% | 43,6% |
| 36 | 0,5 | 1:00 | 0,0 | 4:00 | 0,3 | 5:00 | 10:00 | 125,0% | 20,0% | 25,0% | 50,0% |
| 37 | 0,4 | 2:45 | 0,0 | 9:30 | 1,0 | 6:05 | 18:20 | 64,0% | 45,2% | 28,9% | 33,2% |
| 38 | 0,4 | 4:45 | 0,0 | 14:15 | 1,0 | 3:35 | 22:35 | 25,1% | 132,6% | 33,3% | 15,9% |
| 39 | 0,5 | 5:45 | 0,0 | 13:10 | 1,0 | 6:10 | 25:05 | 46,8% | 93,2% | 43,7% | 24,6% |
| 40 | 0,4 | 4:15 | 0,0 | 9:30 | 1,3 | 7:30 | 21:15 | 78,9% | 56,7% | 44,7% | 35,3% |
| 41 | 0,4 | 5:50 | 0,3 | 11:30 | 0,3 | 6:15 | 23:35 | 54,3% | 93,3% | 50,7% | 26,5% |
| 42 | 0,3 | 6:20 | 0,2 | 7:30 | 0,7 | 7:15 | 21:05 | 96,7% | 87,4% | 84,4% | 34,4% |
| 43 | 0,4 | 5:30 | 0,1 | 8:30 | 0,4 | 7:10 | 21:10 | 84,3% | 76,7% | 64,7% | 33,9% |
| 44 | 0,5 | 4:30 | 0,4 | 11:10 | 0,6 | 6:30 | 22:10 | 58,2% | 69,2% | 40,3% | 29,3% |
| gem: | 0,4 | 4:01 | 0,1 | 9:23 | 0,7 | 5:49 | 19:14 | 70,7% | 68,1% | 42,2% | 32,3% |
| 45 | 0,4 | 4:00 | 0,3 | 10:00 | 0,9 | 4:15 | 18:15 | 42,5% | 94,1% | 40,0% | 23,3% |

| | | | | | | | | | | | |
|--------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|---------|-------|--------|-------|-------|
| 46 | 0,4 | 4:12 | 0,2 | 7:25 | 0,2 | 4:35 | 16:12 | 61,8% | 91,6% | 56,6% | 28,3% |
| 47 | 0,5 | 2:00 | 0,0 | 3:00 | 1,0 | 0:45 | 5:45 | 25,0% | 266,7% | 66,7% | 13,0% |
| 48 | 0,4 | 2:00 | 0,0 | 6:30 | 0,3 | 2:30 | 11:00 | 38,5% | 80,0% | 30,8% | 22,7% |
| 49 | 0,4 | 2:00 | 0,8 | 8:00 | 0,5 | 3:25 | 13:25 | 38,5% | 80,0% | 30,8% | 22,7% |
| 50 | 0,4 | 2:00 | 1,0 | 7:00 | 0,5 | 3:40 | 12:40 | 38,5% | 80,0% | 30,8% | 22,7% |
| 51 | 0,4 | 2:00 | 1,0 | 5:30 | 0,5 | 3:25 | 10:55 | 38,5% | 80,0% | 30,8% | 22,7% |
| 52 | 0,4 | 2:00 | 0,5 | 8:30 | 0,5 | 3:50 | 14:20 | 38,5% | 80,0% | 30,8% | 22,7% |
| gem: | 0,4 | 3:06 | 0,4 | 7:43 | 0,5 | 4:10 | 15:00 | 48,6% | 97,0% | 42,2% | 24,9% |
| tot: | | 173:22 | | 676:11 | | 292:34 | 1055:31 | | | | |
| gem: | 0,4 | 3:05 | 0,4 | 12:04 | 0,5 | 5:13 | 20:23 | 46,6% | 64,8% | 28,4% | 25,9% |
| stdev: | 0,1 | 1:16 | 0,4 | 4:14 | 0,3 | 1:26 | 5:46 | 19,2% | 35,3% | 14,7% | 6,2% |

**Oranjepark 44
1405 HE, Bussum,
Nederland.**

| %-F-E | %-Z-E |
|--------------|--------------|
| 65,6% | 12,3% |
| 59,4% | 11,9% |
| 61,4% | 11,2% |
| 62,4% | 10,6% |
| 59,7% | 6,6% |
| 60,6% | 11,5% |
| 65,6% | 9,4% |
| 65,7% | 9,1% |
| 58,9% | 10,9% |
| 63,2% | 16,2% |
| 63,9% | 16,7% |
| 62,4% | 11,5% |
| 71,1% | 10,3% |
| 64,7% | 8,8% |
| 64,1% | 13,6% |
| 65,2% | 14,9% |
| 61,5% | 14,8% |
| 66,1% | 11,0% |
| 69,5% | 10,2% |
| 64,5% | 17,2% |
| 55,4% | 17,3% |
| 56,7% | 18,9% |
| 70,3% | 8,8% |
| 64,5% | 13,3% |
| 63,1% | 11,5% |
| 64,9% | 14,0% |
| 56,0% | 12,6% |
| 67,7% | 8,1% |
| 51,7% | 20,7% |
| 60,9% | 13,5% |
| 64,5% | 14,3% |
| 64,9% | 11,8% |
| 49,8% | 20,2% |
| 62,2% | 14,4% |
| 58,2% | 15,5% |
| 60,4% | 14,2% |
| 56,8% | 14,7% |
| 46,2% | 10,3% |
| 40,0% | 10,0% |
| 51,8% | 15,0% |
| 63,1% | 21,0% |
| 52,5% | 22,9% |
| 44,7% | 20,0% |
| 48,8% | 24,7% |
| 35,6% | 30,0% |
| 40,2% | 26,0% |
| 50,4% | 20,3% |
| 48,2% | 19,5% |
| 54,8% | 21,9% |

45,8% 25,9%

52,2% 34,8%

59,1% 18,2%

59,1% 18,2%

59,1% 18,2%

59,1% 18,2%

59,1% 18,2%

53,4% 21,8%

58,4% 15,6%

7,9% 5,7%

This document was created with Win2PDF available at <http://www.win2pdf.com>.
The unregistered version of Win2PDF is for evaluation or non-commercial use only.
This page will not be added after purchasing Win2PDF.