ed-vo
LAC Periode 3, deel 1 **Hoorn (NED) 13-2-2010**

Uitslag overzicht Korte baan (25m)

Bont Esm®e	17-1-1995	9502336				
	50m vrije slag		37.19	*30.33*	67%	
	100m vrije slag		1:17.29	*1:06.05*	73%	
	200m vrije slag		2:42.78	*2:25.43*	80%	
	400m vrije slag		5:32.69	*5:27.20*	97%	
	800m vrije slag		11:17.24	*11:08.04*	97%	
	1500m vrije slag		21:34.67	*21:52.40*	103%	PR.
	2000m vrije slag	1	28:53.65	--.--		PR.
Hukema Denice	31-10-1999	9901844				
	200m wisselslag	2	3:40.16	*3:35.27*	96%	
Sier Manon	26-6-1994	9403210				
	50m vrije slag		42.09	*36.83*	77%	
	100m vrije slag		1:29.22	*1:20.69*	82%	
	200m vrije slag		3:09.69	*2:57.94*	88%	
	400m vrije slag		6:31.58	*6:32.92*	101%	PR.
	800m vrije slag		13:18.87	*13:20.08*	100%	PR.
	1500m vrije slag		25:09.85	*25:37.00*	104%	PR.
	2000m vrije slag	5	33:29.44	*34:43.76*	108%	PR.
Tol Angela	18-7-1993	9307222				
	50m vrije slag		39.47	*35.27*	80%	
	100m vrije slag		1:23.32	*1:14.05*	79%	
	200m vrije slag		2:54.87	*2:42.81*	87%	
	400m vrije slag		6:00.19	*5:54.50*	97%	
	800m vrije slag		12:10.67	*12:03.50*	98%	
	1500m vrije slag		22:55.66	*22:45.64*	99%	
	2000m vrije slag	3	30:10.19	--.--		PR.
Tol Levi	5-3-1997	9700351				
	400m wisselslag	4	6:14.18	--.--		PR.
Tol Remco	4-5-1995	9501505				
	50m vrije slag		33.29	*26.92*	65%	
	100m vrije slag		1:11.21	*59.35*	69%	
	200m vrije slag		2:27.56	*2:10.86*	79%	
	400m vrije slag		5:00.82	*4:46.32*	91%	
	800m vrije slag		10:03.46	*10:20.67*	106%	PR.
	1500m vrije slag		19:01.40	*19:31.54*	105%	PR.
	2000m vrije slag	8	25:25.19	--.--		PR.
Tol Rob	30-9-1992	9205459				
	50m vrije slag		34.76	*27.33*	62%	
	100m vrije slag		1:13.81	*59.07*	64%	
	200m vrije slag		2:33.55	*2:13.17*	75%	
	400m vrije slag		5:15.74	*4:48.92*	84%	
	800m vrije slag		10:52.47	*9:59.22*	84%	
	1500m vrije slag		21:04.25	*19:26.38*	85%	
	2000m vrije slag	14	28:25.55	*26:10.17*	85%	
Tol Ruben	7-3-1995	9501119				
	50m vrije slag		32.78	*25.59*	61%	
	100m vrije slag		1:08.77	*55.04*	64%	
	200m vrije slag		2:22.42	*2:01.09*	72%	
	400m vrije slag		4:49.49	*4:18.19*	80%	
	800m vrije slag		9:44.99	*9:11.69*	89%	
	1500m vrije slag		18:10.77	*17:30.03*	93%	
	2000m vrije slag	4	24:17.90	--.--		PR.

Veerman Richard	25-9-1991	9106345					
	50m vrije slag			31.28	*24.55*	62%	
	100m vrije slag			1:05.38	*54.13*	69%	
	200m vrije slag			2:15.81	*1:59.20*	77%	
	400m vrije slag			4:40.84	*4:19.79*	86%	
	800m vrije slag			9:31.79	*8:59.58*	89%	
	1500m vrije slag			17:59.90	*17:51.07*	98%	
	2000m vrije slag		3	23:58.98	*24:33.66*	105%	PR.

Totaal 51 persoonlijke uitslag, Gemiddelde prestatie: 86,5%
0 nieuw(e) record(s), 13 nieuw(e) persoonlijke record(s)
Grootste verbetering: Sier Manon, 2000m vrije slag 33:29.44