

## Trainingsgeschiedenis Chris Brands

Hieronder ziet u alle getrainde kilometers van Chris Brands vanaf het moment dat hij een logboek begon in te vullen. De onderdelen; zwemmen, fietsen en lopen worden binnen het jaar verdeeld in 5 periodes. In 4 periodes bestrijkt het aantal 11 weken, alleen de laatste periode zijn het 8 weken. In de tweede tabellenreeks vindt u het gemiddelde aantal trainingsuren voor die periode.

<b>1991</b>	zwemmen	fietsen	lopen	zwemmen	fietsen	lopen	totaal	% L-F	% Z-L	%-Z-F	%-L-E	%-F-E	%-Z-E
1 tm 11	107,3	1062	364	3:15	3:13	2:22	8:51	74,0%	136,5%	101,0%	26,9%	36,4%	36,7%
12 tm 22	86,7	2830	481	2:37	8:34	3:08	14:21	36,7%	83,4%	30,6%	21,9%	59,8%	18,3%
23 tm 33	103,0	2715	491	3:07	8:13	3:12	14:33	39,1%	97,1%	37,9%	22,1%	56,5%	21,4%
34 tm 44	151,0	1760	362	4:34	5:20	2:22	12:16	44,4%	193,1%	85,8%	19,3%	43,4%	37,3%
45 tm 52	110,0	890	436	3:20	2:41	2:51	8:53	105,8%	116,8%	123,6%	32,1%	30,4%	37,5%
tot	558	9257	2134	176:00	300:28	145:05	621:33						
gem P/W	10	168	39	8:09	5:36	2:47	11:47	49,8%	1150,9%	573,1%	23,7%	47,6%	272,8%
<b>1992</b>	zwemmen	fietsen	lopen	zwemuren	fietsuren	loopuren	totaal	% L-F	% Z-L	%-Z-F	%-L-E	%-F-E	%-Z-E
1 tm 11	168,0	1121	582	5:05	3:23	3:48	12:17	112,1%	133,6%	149,9%	31,0%	27,6%	41,4%
12 tm 22	104,0	2460	594	3:09	7:27	3:53	14:29	52,2%	81,1%	42,3%	26,8%	51,4%	21,7%
23 tm 33	109,0	4444	777	3:18	13:28	5:05	21:51	37,8%	64,9%	24,5%	23,3%	61,6%	15,1%
34 tm 44	86,0	2205	724	2:36	6:40	4:44	14:01	70,9%	55,0%	39,0%	33,8%	47,6%	18,6%
45 tm 52	181,0	300	439	5:29	0:54	2:52	9:16	316,1%	190,9%	603,3%	31,0%	9,8%	59,2%
tot	648	10530	3116	199:32	348:16	215:43	763:32						
gem P/W	12	191	57	3:55	6:22	4:04	14:23	63,9%	96,3%	61,5%	28,4%	44,4%	27,3%
<b>1993</b>	zwemmen	fietsen	lopen	zwemuren	fietsuren	loopuren	totaal	% L-F	% Z-L	%-Z-F	%-L-E	%-F-E	%-Z-E
1 tm 11	261,0	1852	928	7:54	5:36	6:04	19:35	108,2%	130,2%	140,9%	31,0%	28,6%	40,4%
12 tm 22	190,0	4594	894	5:45	13:55	5:51	25:31	42,0%	98,4%	41,4%	22,9%	54,5%	22,6%
23 tm 33	103,0	4584	736	3:07	13:53	4:49	21:49	34,7%	64,8%	22,5%	22,1%	63,6%	14,3%
34 tm 44	0,0	0	0	0:00	0:00	0:00	0:00						
45 tm 52	0,0	0	0	0:00	0:00	0:00	0:00						
tot	554	11030	2558	184:40	367:40	184:10	736:30						
gem P/W	10	201	47	3:21	6:41	3:20	13:23	50,1%	100,3%	50,2%	25,0%	49,9%	25,1%
<b>1994</b>	zwemmen	fietsen	lopen	zwemmen	fietsen	lopen	totaal	% L-F	% Z-L	%-Z-F	%-L-E	%-F-E	%-Z-E
1 tm 11	129,0	1616	554	3:54	4:53	3:37	12:25	74,0%	107,8%	79,8%	29,2%	39,4%	31,4%
12 tm 22	138,0	3790	646	4:10	11:29	4:13	19:53	36,8%	98,9%	36,4%	21,3%	57,7%	21,0%
23 tm 33	126,0	4698	840	3:49	14:14	5:29	23:33	38,6%	69,4%	26,8%	23,3%	60,4%	16,2%
34 tm 44	0,0	0	724	0:00	0:00	4:44	4:44		0,0%		100,0%	0,0%	0,0%
45 tm 52	37,0	1404	197	1:07	4:15	1:17	6:39	30,3%	87,0%	26,4%	19,3%	63,8%	16,8%
tot	430	11508	2961	139:58	370:50	209:19	720:07						
gem P/W	8	209	54	2:36	6:58	3:52	13:27	55,6%	67,2%	37,4%	28,8%	51,8%	19,4%
<b>1995</b>	zwemmen	fietsen	lopen	zwemuren	fietsuren	loopuren	totaal	% L-F	% Z-L	%-Z-F	%-L-E	%-F-E	%-Z-E
1 tm 11	130,0	2517	500	3:56	7:37	3:16	14:50	42,9%	120,4%	51,6%	22,1%	51,4%	26,5%

12 tm 22	139,0	3511	704	4:12	10:38	4:36	19:27	43,3%	91,4%	39,6%	23,7%	54,7%	21,6%
23 tm 33	97,6	2790	709	2:57	8:27	4:38	16:03	54,9%	63,7%	35,0%	28,9%	52,7%	18,4%
34 tm 44	28,9	1160	288	0:52	3:30	1:53	6:16	53,6%	46,5%	24,9%	30,0%	56,0%	14,0%
45 tm 52	5,5	235	219	0:10	0:42	1:26	2:18	201,3%	11,6%	23,4%	62,0%	30,8%	7,2%
tot	401	10213	2420	133:10	338:17	169:56	641:24						
gem P/W	7	186	44	2:25	6:11	3:10	11:47	51,2%	76,7%	39,3%	26,9%	52,5%	20,6%
<b>1996</b>	zwemmen	fietsen	lopen	zwemuren	fietsuren	loopuren	totaal	% L-F	% Z-L	%-Z-F	%-L-E	%-F-E	%-Z-E
1 tm 11	131,7	2795	831	3:59	8:28	5:26	17:54	64,2%	73,4%	47,1%	30,4%	47,3%	22,3%
12 tm 22	125,0	3578	831	3:47	10:50	5:26	20:04	50,2%	69,6%	34,9%	27,1%	54,0%	18,9%
23 tm 33	115,9	3655	718	3:30	11:04	4:41	19:17	42,4%	74,7%	31,7%	24,4%	57,4%	18,2%
34 tm 44	77,4	2840	691	2:20	8:36	4:31	15:28	52,6%	51,9%	27,3%	29,2%	55,6%	15,2%
45 tm 52	152,4	2255	536	4:37	6:50	3:30	14:57	51,3%	131,6%	67,6%	23,5%	45,7%	30,9%
tot	602,4	15123	3607	186:56	483:36	249:10	919:43						
gem P/W	11	275	66	3:39	9:09	4:43	17:32	51,5%	77,3%	39,8%	26,9%	52,3%	20,8%
<b>1997</b>	zwemmen	fietsen	lopen	zwemmen	fietsen	lopen	totaal	% L-F	% Z-L	%-Z-F	%-L-E	%-F-E	%-Z-E
1 tm 11	171,8	2470	844	5:12	7:29	5:31	18:12	73,8%	94,2%	69,6%	30,3%	41,1%	28,6%
12 tm 22	153,1	3878	711	4:38	11:45	4:39	21:02	39,6%	99,7%	39,5%	22,1%	55,8%	22,0%
23 tm 33	141,7	3845	835	4:17	11:39	5:27	21:24	46,9%	78,6%	36,9%	25,5%	54,4%	20,1%
34 tm 44	70,6	2059	579	2:08	6:14	3:47	12:10	60,7%	56,5%	34,3%	31,1%	51,3%	17,6%
45 tm 52	98,1	1509	605	2:58	4:34	3:57	11:30	86,6%	75,1%	65,0%	34,4%	39,7%	25,8%
tot	635,3	13761	3574	202:50	444:58	245:26	893:16						
gem P/W	12	250	65	3:51	8:20	4:40	16:52	56,1%	82,3%	46,2%	27,7%	49,4%	22,8%
<b>1998</b>	zwemmen	fietsen	lopen	zwemuren	fietsuren	loopuren	totaal	% L-F	% Z-L	%-Z-F	%-L-E	%-F-E	%-Z-E
1 tm 11	145,0	3093	843	4:23	9:22	5:31	19:17	58,9%	79,6%	46,9%	28,6%	48,6%	22,8%
12 tm 22	166,4	3671	795	5:02	11:07	5:12	21:22	46,8%	96,9%	45,3%	24,3%	52,1%	23,6%
23 tm 33	147,9	4834	821	4:28	14:38	5:22	24:30	36,7%	83,4%	30,6%	21,9%	59,8%	18,3%
34 tm 44	98,1	2636	552	2:58	7:59	3:36	14:34	45,2%	82,3%	37,2%	24,8%	54,8%	20,4%
45 tm 52	90,0	1932	703	2:43	5:51	4:36	13:11	78,6%	59,3%	46,6%	34,9%	44,4%	20,7%
tot	647,4	16166	3714	207:37	521:18	253:36	982:31						
gem P/W	12	294	68	3:55	9:47	4:51	18:34	49,6%	80,7%	40,0%	26,2%	52,7%	21,1%
<b>1999</b>	zwemmen	fietsen	lopen	zwemuren	fietsuren	loopuren	totaal	% L-F	% Z-L	%-Z-F	%-L-E	%-F-E	%-Z-E
1 tm 11	160,8	3107	825	4:52	9:24	5:24	19:41	57,4%	90,2%	51,8%	27,4%	47,8%	24,7%
12 tm 22	175,8	4159	754	5:19	12:36	4:56	22:51	39,2%	107,9%	42,3%	21,6%	55,1%	23,3%
23 tm 33	178,5	5130	928	5:24	15:32	6:04	27:01	39,1%	89,1%	34,8%	22,5%	57,5%	20,0%
34 tm 44	113,5	4069	838	3:26	12:19	5:29	21:15	44,5%	62,7%	27,9%	25,8%	58,0%	16,2%
45 tm 52	45,1	1051	505	1:22	3:11	3:18	7:51	103,8%	41,3%	42,9%	42,1%	40,5%	17,4%
tot	673,7	17516	3850	220:28	574:18	267:17	1062:03						
gem P/W	12	318	70	4:04	10:36	5:02	19:44	47,5%	81,0%	38,5%	25,5%	53,8%	20,7%
<b>2000</b>	zwemmen	fietsen	lopen	zwemmen	fietsen	lopen	totaal	% L-F	% Z-L	%-Z-F	%-L-E	%-F-E	%-Z-E
1 tm 11	148,5	2910	767	4:30	8:49	5:01	18:20	56,9%	89,6%	51,0%	27,4%	48,1%	24,5%
12 tm 22	153,3	4132	755	4:38	12:31	4:56	22:06	39,5%	94,0%	37,1%	22,4%	56,6%	21,0%

23 tm 33	125,4	4345	869	3:48	13:10	5:41	22:39	43,2%	66,8%	28,9%	25,1%	58,1%	16,8%
34 tm 44	105,7	3335	677	3:12	10:06	4:25	17:44	43,8%	72,3%	31,7%	25,0%	57,0%	18,1%
45 tm 52	86,9	1435	621	2:38	4:20	4:03	11:02	93,5%	64,8%	60,6%	36,8%	39,4%	23,8%
tot	619,8	16157	3689	198:42	525:31	253:24	977:38						
gem P/W	11	294	67	3:45	9:47	4:49	18:22	49,3%	77,8%	38,4%	26,3%	53,3%	20,4%
<b>2001</b>	zwemmen	fietsen	lopen	zwemuren	fietsuren	loopuren	totaal	% L-F	% Z-L	%-Z-F	%-L-E	%-F-E	%-Z-E
1 tm 11	123,5	2785	944	3:44	8:26	6:10	18:21	73,2%	60,6%	44,3%	33,7%	46,0%	20,4%
12 tm 22	116,3	4235	989	3:31	12:50	6:28	22:49	50,4%	54,4%	27,5%	28,4%	56,2%	15,4%
23 tm 33	119,2	5065	792	3:36	15:20	5:11	24:08	33,8%	69,7%	23,5%	21,5%	63,6%	15,0%
34 tm 44	32,9	2130	495	0:59	6:27	3:14	10:41	50,2%	30,8%	15,4%	30,3%	60,4%	9,3%
45 tm 52	14,4	1070	788	0:26	3:14	5:09	8:50	159,1%	8,5%	13,5%	58,4%	36,7%	4,9%
tot	406,3	15285	4008	134:07	499:46	273:06	906:59						
gem P/W	7	278	73	2:27	9:15	5:14	16:58	56,6%	46,9%	26,6%	30,9%	54,6%	14,5%
<b>2002</b>	zwemmen	fietsen	lopen	zwemuren	fietsuren	loopuren	totaal	% L-F	% Z-L	%-Z-F	%-L-E	%-F-E	%-Z-E
1 tm 11	69,2	2190	1009	2:05	6:38	6:36	15:20	99,5%	31,8%	31,6%	43,1%	43,3%	13,7%
12 tm 22	79,5	3535	1129	2:24	10:42	7:23	20:30	69,0%	32,6%	22,5%	36,0%	52,2%	11,7%
23 tm 33	67,3	3790	805	2:02	11:29	5:16	18:47	45,9%	38,7%	17,8%	28,0%	61,1%	10,9%
34 tm 44	24,0	1840	305	0:43	5:34	1:59	8:17	35,8%	36,4%	13,0%	24,1%	67,2%	8,8%
45 tm 52	26,9	1360	515	0:48	4:07	3:22	8:18	81,8%	24,2%	19,8%	40,6%	49,6%	9,8%
tot	266,9	12715	3763	86:31	411:28	260:49	758:48						
gem P/W	5	231	68	1:37	7:42	4:55	14:14	63,9%	32,8%	21,0%	34,6%	54,1%	11,4%
<b>2003</b>	zwemmen	fietsen	lopen	zwemuren	fietsuren	loopuren	totaal	% L-F	% Z-L	%-Z-F	%-L-E	%-F-E	%-Z-E
1 tm 11	43,4	4016	707	1:18	12:10	4:37	18:06	38,0%	28,4%	10,8%	25,5%	67,2%	7,3%
12 tm 22	36,4	6287	422	1:06	19:03	2:45	22:55	14,5%	39,9%	5,8%	12,1%	83,1%	4,8%
23 tm 33	73,4	5154	623	2:13	15:37	4:04	21:55	26,1%	54,5%	14,2%	18,6%	71,3%	10,1%
34 tm 44	47,4	2874	574	1:26	8:42	3:45	13:54	43,1%	38,2%	16,5%	27,0%	62,6%	10,3%
45 tm 52	33,4	1765	683	1:00	5:20	4:28	10:49	83,6%	22,6%	18,9%	41,3%	49,4%	9,3%
tot	234	20096	3009	74:57	653:49	203:14	932:01						
gem P/W	4	365	55	1:25	12:10	3:56	17:32	32,3%	36,0%	11,6%	22,5%	69,5%	8,1%
<b>2004</b>	zwemmen	fietsen	lopen	zwemuren	fietsuren	loopuren	totaal	% L-F	% Z-L	%-Z-F	%-L-E	%-F-E	%-Z-E
1 tm 11	65,2	4790	663	1:58	14:30	4:20	20:49	29,9%	45,5%	13,6%	20,8%	69,7%	9,5%
12 tm 22	68,0	4315	598	2:03	13:04	3:54	19:03	29,9%	52,6%	15,8%	20,5%	68,6%	10,8%
23 tm 33	109,3	5776	822	3:18	17:30	5:22	26:11	30,7%	61,6%	18,9%	20,5%	66,8%	12,6%
34 tm 44	46,7	3245	654	1:24	9:50	4:16	15:31	43,5%	33,1%	14,4%	27,6%	63,3%	9,1%
45 tm 52	39,0	2352	468	1:10	7:07	3:03	11:22	43,0%	38,6%	16,6%	26,9%	62,7%	10,4%
tot	328,2	20478	3205	105:51	661:13	221:34	988:38						
gem P/W	6	372	58	1:59	12:24	4:11	18:35	33,8%	47,4%	16,0%	22,6%	66,7%	10,7%
<b>2005</b>	zwemmen	fietsen	lopen	zwemuren	fietsuren	loopuren	totaal	% L-F	% Z-L	%-Z-F	%-L-E	%-F-E	%-Z-E
1 tm 11	72,6	3993	754,6	2:09	12:02	4:56	19:08	41,0%	43,7%	17,9%	25,8%	62,9%	11,3%
12 tm 22	85,8	4323	754,6	2:55	13:09	5:34	21:39	42,4%	52,4%	22,2%	25,7%	60,8%	13,5%
23 tm 33	122,1	4983	754,6	3:44	15:09	6:09	25:02	40,6%	60,7%	24,7%	24,6%	60,5%	14,9%

34 tm 44	66,0	2640	754,6	2:14	8:03	3:44	14:02	46,5%	59,7%	27,7%	26,7%	57,4%	15,9%
45 tm 52	50,4	2640	291,2	2:13	11:01	2:57	16:11	26,8%	75,0%	20,1%	18,3%	68,0%	13,7%
tot	396,9	18579	3309,6	139:21	620:40	248:16	1008:17						
gem P/W	7	338	60	2:40	11:56	4:46	19:23	40,0%	56,1%	22,5%	24,6%	61,6%	13,8%
<b>2006</b>	zwemmen	fietsen	lopen	zwemuren	fietsuren	loopuren	totaal	% L-F	% Z-L	%-Z-F	%-L-E	%-F-E	%-Z-E
1 tm 11	75,9	4059	785,4	2:23	12:34	5:07	20:05	40,8%	46,5%	19,0%	25,5%	62,6%	11,9%
12 tm 22	99,0	4950	785,4	2:59	15:04	5:08	23:11	34,1%	58,1%	19,8%	22,1%	65,0%	12,9%
23 tm 33	108,9	4785	939,4	3:22	14:39	6:05	24:07	41,6%	55,3%	23,0%	25,3%	60,7%	14,0%
34 tm 44	132,0	3003	847	4:01	9:23	5:49	19:14	61,9%	69,2%	42,8%	30,2%	48,8%	20,9%
45 tm 52	74,4	1800	470,4	2:31	6:59	3:18	12:49	47,2%	76,5%	36,1%	25,8%	54,5%	19,7%
tot	490,2	18597	3827,6	173:22	676:11	292:34	1055:31						
gem P/W	9	338	70	3:03	11:44	5:05	19:53	43,4%	60,0%	26,1%	25,6%	59,0%	15,4%
<b>2007</b>	zwemmen	fietsen	lopen	zwemuren	fietsuren	loopuren	totaal	% L-F	% Z-L	%-Z-F	%-L-E	%-F-E	%-Z-E
1 tm 11	99,0	3729	631,4	3:05	11:30	4:21	18:57	37,8%	70,8%	26,8%	23,0%	60,8%	16,3%
12 tm 22	108,9	4422	785,4	3:21	13:24	5:15	22:02	39,2%	63,9%	25,1%	23,9%	60,9%	15,3%
23 tm 33	89,1	4488	877,8	2:54	13:58	5:51	22:44	41,9%	49,8%	20,9%	25,7%	61,4%	12,8%
34 tm 44	89,1	2673	646,8	2:47	8:03	4:10	15:00	51,8%	66,8%	34,6%	27,8%	53,7%	18,5%
45 tm 52	86,4	1944	638,4	4:27	9:00	5:42	19:10	63,3%	78,2%	49,5%	29,7%	47,0%	23,3%
tot	472,5	17256	3579,8	169:16	588:33	261:38	1019:28						
gem	9	314	65	3:19	11:11	5:04	19:34	45,3%	65,5%	29,7%	25,9%	57,2%	17,0%
<b>2008</b>	zwemmen	fietsen	lopen	zwemuren	fietsuren	loopuren	totaal	% L-F	% Z-L	%-Z-F	%-L-E	%-F-E	%-Z-E
1 tm 11	141,9	4620	924	4:25	13:53	6:01	24:19	43,3%	73,4%	31,8%	24,7%	57,1%	18,2%
12 tm 22	132,0	4455	862,4	3:56	13:33	5:36	23:07	41,4%	70,3%	29,1%	24,3%	58,7%	17,1%
23 tm 33	135,3	4719	800,8	4:06	14:14	5:18	23:39	37,3%	77,3%	28,8%	22,4%	60,2%	17,4%
34 tm 44	112,2	4059	924	3:22	12:38	6:01	22:02	47,6%	56,1%	26,7%	27,3%	57,4%	15,3%
45 tm 52	108,0	2400	784	4:30	10:01	6:58	21:29	69,6%	64,6%	44,9%	32,4%	46,6%	20,9%
tot	629,4	20253	4295,2	210:19	677:59	308:22	1196:40						
gem	11	368	78	4:30	10:01	6:58	21:29	47,8%	68,3%	32,3%	26,2%	56,0%	17,8%
<b>2009</b>	zwemmen	fietsen	lopen	zwemuren	fietsuren	loopuren	totaal	% L-F	% Z-L	%-Z-F	%-L-E	%-F-E	%-Z-E
1 tm 11	204,6	3795	800,8	6:40	11:26	5:45	23:52	50,3%	115,9%	58,3%	24,1%	47,9%	28,0%
12 tm 22	201,3	4455	770	6:08	13:36	5:00	24:46	36,8%	122,8%	45,1%	20,2%	55,0%	24,8%
23 tm 33	168,3	4686	739,2	5:11	14:14	4:45	22:15	33,4%	109,2%	36,5%	21,4%	64,0%	23,3%
34 tm 44	181,5	4389	893,2	5:30	13:22	5:41	24:34	42,6%	96,8%	54,1%	23,2%	54,4%	22,4%
45 tm 52	112,8	1944	649,6	4:38	8:12	5:37	18:28	68,5%	82,7%	56,7%	30,4%	44,4%	25,2%
tot	868,5	19269	3852,8	295:58	645:04	278:20	1198:00						
gem	16	350	70	5:38	12:10	5:22	22:47	46,3%	105,5%	47,6%	23,9%	53,1%	24,7%
<b>2010</b>	zwemmen	fietsen	lopen	zwemuren	fietsuren	loopuren	totaal	% L-F	% Z-L	%-Z-F	%-L-E	%-F-E	%-Z-E
1 tm 11	204,6	3663	800,8	6:11	11:05	5:50	23:08	52,7%	106,0%	55,8%	25,3%	48,0%	26,8%
12 tm 22	148,5	4587	770	4:33	13:52	5:44	24:10	41,4%	79,5%	32,9%	23,7%	57,4%	18,9%
23 tm 33	128,7	4521	739,2	3:50	13:26	5:51	23:09	43,6%	65,6%	28,6%	25,3%	58,1%	16,6%
34 tm 44	102,3	3069	893,2	3:05	9:26	5:02	17:34	53,4%	61,5%	32,8%	28,7%	53,7%	17,6%
45 tm 52	96,0	1992	649,6	3:49	8:15	4:58	16:01	60,2%	76,9%	46,3%	31,0%	51,5%	23,9%
tot	680,1	17832	3852,8	225:20	592:28	287:06	1096:39						

---

gem	12	324	70	4:18	11:13	5:29	20:48	50,2%	77,9%	39,3%	26,8%	53,7%	20,8%
-----	----	-----	----	------	-------	------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------

---

TOT KM	10542,6	311621,0	68325,8
--------	---------	----------	---------