

De T30 test en T 20 test

Onderstaand de resultaten van de 1e test van dit seizoen. Deze is ten opzichte van je beste 100 meter tijd (2018) op het moment van de test..

Hoe werkt de T30 test

Je snelste 100 meter tijd (wordt namelijk van de totale gezwommen tijd (30/20 minuten) af gehaald en er gaat 100 meter in mindering op je gezwommen aantal meters. Over het restant wordt de gemiddelde snelheid per 100 meter gerekend en dat wordt in vergelijking getrokken met je beste 100 meter.

Het is de bedoeling dat je bij dergelijke tests zo tussen de 70 en 80% zwemt, dus over het algemeen is er goed gezwommen. **Zit je boven de 80% dan moet je (flinke) PR's kunnen zwemmen op de 100, 200 en 400 meter.** Zit je ver onder de 70% dan heb je de test niet zo goed gezwommen, dat kan natuurlijk verschillende redenen hebben bv de vakantie. Als je op trainingen opdrachten krijgt bv (70% zwemmen) dan is het dus de bedoeling dat je zwemt op de 70 % tijd van je T30 test. Zie hier onder je tijden.

| Naam | Meters | Gem.Tijd | PR | % | slag | 70% | 80% | 90% | 100% |
|--------|--------|----------|---------|----|------|-------|-------|------|------|
| Maaike | 2150 | 1.24.90 | 1.00.73 | 71 | vrij | 1.26 | 1.15 | 1.07 | 1.00 |
| Jill | 1450 | 2.06.60 | 1.31.00 | 72 | vrij | 2.10 | 1.54. | 1.41 | 1.31 |
| Koen | 2000 | 1.31.40 | 1.03.31 | 69 | vrij | 1.30 | 1.19 | 1.10 | 1.03 |
| Bjorn | 1850 | 1.39.00 | 1.07.34 | 68 | Vrij | 1.36 | 1.24 | 1.14 | 1.07 |
| Donna | 1850 | 1.38.50 | 1.16.79 | 78 | Vrij | 1.50 | 1.36 | 1.25 | 1.16 |
| Samia | 1625 | 1.52.40 | 1.25.32 | 76 | Vrij | 2.02 | 1.47 | 1.35 | 1.25 |
| Robine | 1725 | 1.46.10 | 1.16.47 | 72 | Vrij | 1.50 | 1.36 | 1.25 | 1.16 |
| Bauke | 1725 | 1.45.70 | 1.23.06 | 79 | Vrij | 1.58. | 1.44 | 1.32 | 1.23 |
| Eline | 1725 | 1.45.30 | 1.28.16 | 84 | Vrij | 2.06 | 1.50 | 1.38 | 1.28 |
| Laila | 2125 | 1.25.70 | 1.03.67 | 74 | Vrij | 1.31 | 1.19 | 1.10 | 1.03 |
| Mandy | 1625 | 1.52.70 | 1.21.52 | 72 | Vrij | 1.56 | 1.41 | 130 | 1.21 |

| | | | | | | | | | |
|---------|--------|----------|---------|----|------|------|------|------|------|
| Emira | 1775 | 1.42.90 | 1.15.60 | 73 | Vrij | 1.48 | 1.34 | 1.24 | 1.15 |
| Sanne | 1600 | 1.54.40 | 1.24.00 | 73 | Vrij | 2.00 | 1.45 | 1.33 | 1.24 |
| T20 | Meters | Gem.Tijd | PR | % | slag | 70% | 80% | 90% | 100% |
| Nienke | 1025 | 1.59.80 | 1.31.99 | 77 | Vrij | 2.11 | 1.55 | 1.42 | 1.32 |
| Tessa | 1025 | 1.59.50 | 1.34.53 | 79 | Vrij | 2.15 | 1.58 | 1.45 | 1.34 |
| Thom | 1150 | 1.46.60 | 1.20.75 | 76 | Vrij | 1.55 | 1.40 | 1.30 | 1.20 |
| Ayrton | 1050 | 1.57.40 | 1.24.46 | 72 | Vrij | 2.00 | 1.45 | 1.34 | 1.24 |
| Nick | 900 | 2.17.90 | 1.36.45 | 70 | Vrij | 2.18 | 2.00 | 1.47 | 1.36 |
| Cas | 850 | 2.26.60 | 1.40.39 | 68 | Vrij | 2.23 | 2.05 | 1.51 | 1.40 |
| Zeger | 750 | 2.46.70 | 1.56.47 | 70 | Vrij | 2.46 | 2.25 | 2.09 | 1.56 |
| Jolijn | 800 | 2.34.20 | 2.00.90 | 78 | Vrij | 2.53 | 2.31 | 2.14 | 2.00 |
| Janneke | 800 | 2.34.10 | 2.01.23 | 79 | Vrij | 2.53 | 2.31 | 2.14 | 2.00 |
| Marijn | 1050 | 1.56.10 | 1.36.95 | 83 | Vrij | 2.18 | 2.01 | 1.47 | 1.36 |
| Stijn | 800 | 2.35.20 | 1.53.56 | 73 | Vrij | 2.42 | 2.22 | 2.06 | 1.53 |