

Tijden van dinsdag 1 september 2015 tot woensdag 31 augustus 2016  
Verbeteringspercentage berekent per maandag 31 augustus 2015.

50 vrije slag	44.98	50m	20-03-2016	Amersfoort	146 Pnt.	89 %
50 vrije slag	45.64	25m	09-01-2016	Zwolle	132 Pnt.	92 %
100 vrije slag	1:54.37	25m	20-02-2016	Heerenveen	88 Pnt.	91 %
200 vrije slag	4:15.04	25m	20-02-2016	Heerenveen	81 Pnt.	78 %
50 rugslag	55.55	50m	27-05-2016	Londen (GBR)	115 Pnt.	101 %
25 schoolslag	24.34	25m	20-02-2016	Heerenveen	166 Pnt.	85 %
50 schoolslag	54.85	50m	20-03-2016	Amersfoort	155 Pnt.	85 %
50 schoolslag	55.11	25m	09-01-2016	Zwolle	142 Pnt.	83 %
100 schoolslag	2:03.21	50m	06-05-2016	Eindhoven	142 Pnt.	89 %
100 schoolslag	1:59.42	25m	24-04-2016	Grootebroek	142 Pnt.	92 %
100 wisselslag	1:56.26	25m	24-04-2016	Grootebroek	115 Pnt.	101 %

Gemiddelde punten over beste 5 zwemslagen aan het 31-08-2015: 173 Pnt.

Gemiddelde punten over beste 5 zwemslagen aan het 31-08-2016: 144 Pnt.

Tijden van dinsdag 1 september 2015 tot woensdag 31 augustus 2016  
Verbeteringspercentage berekent per maandag 31 augustus 2015.

25 vrije slag	17.93	25m	17-10-2015	Emmeloord	207 Pnt.	89 %
50 vrije slag	36.92	50m	28-05-2016	Londen (GBR)	265 Pnt.	100 %
50 vrije slag	38.02	25m	25-10-2015	Winterswijk	228 Pnt.	92 %
100 vrije slag	1:30.56	50m	28-05-2016	Londen (GBR)	190 Pnt.	86 %
100 vrije slag	1:21.29	25m	23-01-2016	Papendrecht	245 Pnt.	103 %
200 vrije slag	3:09.72	50m	26-09-2015	Kampen	211 Pnt.	96 %
200 vrije slag	3:02.39	25m	20-02-2016	Heerenveen	224 Pnt.	100 %
400 vrije slag	6:34.80	50m	06-05-2016	Eindhoven	220 Pnt.	103 %
400 vrije slag	6:28.97	25m	22-01-2016	Papendrecht	219 Pnt.	100 %
800 vrije slag	13:32.86	50m	25-05-2016	Londen (GBR)	215 Pnt.	101 %
800 vrije slag	13:25.24	25m	21-01-2016	Papendrecht	210 Pnt.	100 %
1500 vrije slag	25:10.60	25m	21-01-2016	Papendrecht	225 Pnt.	
25 rugslag	20.93	25m	22-11-2015	Almere-Stad	192 Pnt.	95 %
50 rugslag	48.16	50m	17-04-2016	Alkmaar	177 Pnt.	80 %
50 rugslag	46.39	25m	20-02-2016	Heerenveen	169 Pnt.	89 %
100 rugslag	1:45.40	50m	07-05-2016	Eindhoven	167 Pnt.	88 %
100 rugslag	1:39.20	25m	24-01-2016	Papendrecht	170 Pnt.	96 %
200 rugslag	3:38.57	50m	07-05-2016	Eindhoven	182 Pnt.	92 %
200 rugslag	3:30.59	25m	23-01-2016	Papendrecht	181 Pnt.	103 %
25 schoolslag	22.98	25m	22-11-2015	Almere-Stad	198 Pnt.	90 %
50 schoolslag	50.92	25m	09-01-2016	Zwolle	180 Pnt.	91 %
100 schoolslag	1:55.07	50m	26-09-2015	Kampen	174 Pnt.	98 %
100 schoolslag	1:57.84	25m	17-10-2015	Emmeloord	148 Pnt.	85 %
200 schoolslag	4:04.02	25m	17-10-2015	Emmeloord	167 Pnt.	91 %
25 vlinderslag	19.54	25m	20-02-2016	Heerenveen	187 Pnt.	95 %
50 vlinderslag	48.44	25m	17-10-2015	Emmeloord	127 Pnt.	100 %
100 wisselslag	1:37.00	25m	24-04-2016	Grootebroek	199 Pnt.	97 %

Gemiddelde punten over beste 5 zwemslagen aan het 31-08-2015: 245 Pnt.

Gemiddelde punten over beste 5 zwemslagen aan het 31-08-2016: 235 Pnt.

Tijden van dinsdag 1 september 2015 tot woensdag 31 augustus 2016  
Verbeteringspercentage berekent per maandag 31 augustus 2015.

50 vrije slag	30.96	25m	22-01-2016	Papendrecht	280 Pnt.	87 %
100 vrije slag	1:06.18	25m	22-01-2016	Papendrecht	313 Pnt.	109 %
200 vrije slag	2:25.26	25m	22-01-2016	Papendrecht	320 Pnt.	97 %
50 rugslag	34.06	25m	23-01-2016	Papendrecht	277 Pnt.	103 %
100 rugslag	1:16.87	25m	22-11-2015	Almere-Stad	257 Pnt.	
50 schoolslag	35.62	25m	23-01-2016	Papendrecht	356 Pnt.	
100 schoolslag	1:21.04	25m	22-11-2015	Almere-Stad	323 Pnt.	
50 vlinderslag	32.75	25m	22-11-2015	Almere-Stad	294 Pnt.	
200 wisselslag	2:45.42	25m	22-11-2015	Almere-Stad	291 Pnt.	

Gemiddelde punten over beste 4 zwemslagen aan het 31-08-2015: 304 Pnt.

Gemiddelde punten over beste 5 zwemslagen aan het 31-08-2016: 321 Pnt.

Tijden van dinsdag 1 september 2015 tot woensdag 31 augustus 2016  
Verbeteringspercentage berekent per maandag 31 augustus 2015.

25 vrije slag	12.32	25m	19-12-2015	Lelystad	406 Pnt.	104 %
50 vrije slag	28.03	50m	20-03-2016	Amersfoort	415 Pnt.	100 %
50 vrije slag	26.93	25m	11-06-2016	Barneveld	425 Pnt.	103 %
100 vrije slag	1:03.00	50m	28-05-2016	Londen (GBR)	412 Pnt.	103 %
100 vrije slag	1:00.59	25m	19-12-2015	Lelystad	408 Pnt.	111 %
25 rugslag	15.44	25m	24-04-2016	Grootebroek	302 Pnt.	101 %
50 rugslag	33.23	50m	27-05-2016	Londen (GBR)	378 Pnt.	100 %
50 rugslag	31.47	25m	22-01-2016	Papendrecht	351 Pnt.	105 %
25 schoolslag	17.15	25m	20-02-2016	Heerenveen	311 Pnt.	106 %
50 schoolslag	38.26	50m	26-09-2015	Kampen	329 Pnt.	107 %
25 vlinderslag	13.39	25m	19-12-2015	Lelystad	404 Pnt.	104 %
50 vlinderslag	31.86	50m	26-09-2015	Kampen	348 Pnt.	93 %
50 vlinderslag	29.98	25m	11-06-2016	Barneveld	384 Pnt.	115 %
100 vlinderslag	1:14.54	50m	20-03-2016	Amersfoort	298 Pnt.	
100 wisselslag	1:09.66	25m	23-01-2016	Papendrecht	384 Pnt.	101 %

Gemiddelde punten over beste 5 zwemslagen aan het 31-08-2015: 391 Pnt.

Gemiddelde punten over beste 5 zwemslagen aan het 31-08-2016: 406 Pnt.

Tijden van dinsdag 1 september 2015 tot woensdag 31 augustus 2016  
Verbeteringspercentage berekent per maandag 31 augustus 2015.

50 vrije slag	34.43	25m	17-10-2015	Emmeloord	203 Pnt.	75 %
100 vrije slag	1:09.48	25m	19-12-2015	Lelystad	270 Pnt.	89 %
200 vrije slag	2:35.49	25m	20-02-2016	Heerenveen	261 Pnt.	89 %
50 rugslag	40.36	50m	29-05-2016	Londen (GBR)	211 Pnt.	77 %
50 rugslag	36.23	25m	09-01-2016	Zwolle	230 Pnt.	93 %
100 rugslag	1:19.93	50m	29-05-2016	Londen (GBR)	274 Pnt.	98 %
100 rugslag	1:16.86	25m	19-12-2015	Lelystad	257 Pnt.	94 %
200 rugslag	2:59.82	50m	26-09-2015	Kampen	241 Pnt.	95 %
200 rugslag	2:46.04	25m	09-01-2016	Zwolle	257 Pnt.	98 %
50 schoolslag	40.51	25m	19-03-2016	Arnhem	242 Pnt.	91 %
50 vlinderslag	34.34	50m	26-09-2015	Kampen	278 Pnt.	88 %
50 vlinderslag	34.41	25m	19-03-2016	Arnhem	254 Pnt.	80 %
100 vlinderslag	1:19.16	25m	20-02-2016	Heerenveen	229 Pnt.	89 %
100 wisselslag	1:17.49	25m	17-10-2015	Emmeloord	279 Pnt.	91 %
200 wisselslag	3:02.19	50m	25-05-2016	Londen (GBR)	244 Pnt.	88 %
200 wisselslag	2:49.17	25m	19-03-2016	Arnhem	272 Pnt.	94 %

Gemiddelde punten over beste 5 zwemslagen aan het 31-08-2015: 324 Pnt.

Gemiddelde punten over beste 5 zwemslagen aan het 31-08-2016: 274 Pnt.

Tijden van dinsdag 1 september 2015 tot woensdag 31 augustus 2016  
Verbeteringspercentage berekent per maandag 31 augustus 2015.

Verduiken	10:12.10	25m	25-10-2015	Winterswijk		
50 vrije slag	32.95	25m	24-01-2016	Papendrecht	350 Pnt.	98 %
100 vrije slag	1:23.37	50m	25-05-2016	Londen (GBR)	243 Pnt.	79 %
100 vrije slag	1:11.42	25m	25-10-2015	Winterswijk	362 Pnt.	101 %
200 vrije slag	2:53.12	50m	25-05-2016	Londen (GBR)	277 Pnt.	85 %
200 vrije slag	2:41.39	25m	23-01-2016	Papendrecht	323 Pnt.	101 %
400 vrije slag	5:54.58	50m	25-05-2016	Londen (GBR)	303 Pnt.	99 %
400 vrije slag	5:48.19	25m	24-04-2016	Grootebroek	305 Pnt.	99 %
800 vrije slag	11:53.60	50m	25-05-2016	Londen (GBR)	318 Pnt.	107 %
800 vrije slag	11:46.85	25m	24-01-2016	Papendrecht	311 Pnt.	102 %
50 rugslag	41.66	25m	09-01-2016	Zwolle	233 Pnt.	92 %
100 rugslag	1:29.04	25m	22-11-2015	Almere-Stad	236 Pnt.	93 %
25 schoolslag	20.01	25m	25-10-2015	Winterswijk	300 Pnt.	96 %
50 schoolslag	46.21	50m	29-05-2016	Londen (GBR)	259 Pnt.	82 %
50 schoolslag	42.28	25m	19-12-2015	Lelystad	316 Pnt.	97 %
100 schoolslag	1:36.49	50m	20-03-2016	Amersfoort	296 Pnt.	97 %
100 schoolslag	1:30.06	25m	22-01-2016	Papendrecht	331 Pnt.	104 %
200 schoolslag	3:20.48	50m	29-05-2016	Londen (GBR)	334 Pnt.	103 %
200 schoolslag	3:18.79	25m	24-01-2016	Papendrecht	310 Pnt.	100 %
50 vlinderslag	40.19	50m	25-05-2016	Londen (GBR)	224 Pnt.	92 %
50 vlinderslag	39.59	25m	22-01-2016	Papendrecht	233 Pnt.	93 %
100 wisselslag	1:22.13	25m	24-04-2016	Grootebroek	328 Pnt.	100 %
200 wisselslag	3:02.43	50m	25-05-2016	Londen (GBR)	330 Pnt.	107 %
200 wisselslag	3:02.64	25m	22-01-2016	Papendrecht	297 Pnt.	103 %
400 wisselslag	6:40.25	25m	19-12-2015	Lelystad	272 Pnt.	99 %

Gemiddelde punten over beste 5 zwemslagen aan het 31-08-2015: 349 Pnt.

Gemiddelde punten over beste 5 zwemslagen aan het 31-08-2016: 341 Pnt.

Tijden van dinsdag 1 september 2015 tot woensdag 31 augustus 2016  
Verbeteringspercentage berekent per maandag 31 augustus 2015.

50 rugslag	38.02	25m	22-01-2016	Papendrecht	307 Pnt.	108 %
100 rugslag	1:20.35	25m	24-01-2016	Papendrecht	321 Pnt.	109 %
50 schoolslag	46.66	25m	22-11-2015	Almere-Stad	235 Pnt.	104 %
100 schoolslag	1:39.53	25m	22-11-2015	Almere-Stad	245 Pnt.	104 %
50 vlinderslag	40.72	25m	22-11-2015	Almere-Stad	214 Pnt.	91 %
200 wisselslag	3:06.87	25m	22-11-2015	Almere-Stad	277 Pnt.	98 %

Gemiddelde punten over beste 5 zwemslagen aan het 31-08-2015: 263 Pnt.

Gemiddelde punten over beste 5 zwemslagen aan het 31-08-2016: 277 Pnt.

Tijden van dinsdag 1 september 2015 tot woensdag 31 augustus 2016  
Verbeteringspercentage berekent per maandag 31 augustus 2015.

Onderwater	24.48	25m	25-10-2015	Winterswijk		
25 vrije slag	18.17	25m	24-04-2016	Grootebroek	199 Pnt.	89 %
50 vrije slag	40.42	50m	17-04-2016	Alkmaar	202 Pnt.	99 %
50 vrije slag	38.70	25m	25-10-2015	Winterswijk	216 Pnt.	92 %
100 vrije slag	1:32.20	50m	26-09-2015	Kampen	180 Pnt.	100 %
100 vrije slag	1:26.44	25m	19-12-2015	Lelystad	204 Pnt.	93 %
200 vrije slag	3:12.51	50m	26-09-2015	Kampen	202 Pnt.	103 %
200 vrije slag	3:09.13	25m	20-02-2016	Heerenveen	200 Pnt.	94 %
400 vrije slag	7:01.48	50m	17-04-2016	Alkmaar	180 Pnt.	93 %
400 vrije slag	6:54.43	25m	21-01-2016	Papendrecht	181 Pnt.	92 %
800 vrije slag	14:35.63	50m	25-05-2016	Londen (GBR)	172 Pnt.	90 %
800 vrije slag	14:06.47	25m	21-01-2016	Papendrecht	181 Pnt.	91 %
1500 vrije slag	26:49.75	25m	21-01-2016	Papendrecht	186 Pnt.	104 %
25 rugslag	20.94	25m	24-04-2016	Grootebroek	191 Pnt.	84 %
50 rugslag	44.48	50m	20-03-2016	Amersfoort	225 Pnt.	93 %
50 rugslag	44.34	25m	23-01-2016	Papendrecht	194 Pnt.	93 %
100 rugslag	1:39.48	50m	29-05-2016	Londen (GBR)	199 Pnt.	98 %
100 rugslag	1:36.02	25m	24-04-2016	Grootebroek	188 Pnt.	89 %
200 rugslag	3:39.39	50m	26-09-2015	Kampen	180 Pnt.	101 %
200 rugslag	3:29.85	25m	23-01-2016	Papendrecht	183 Pnt.	98 %
25 schoolslag	22.00	25m	20-02-2016	Heerenveen	225 Pnt.	100 %
50 schoolslag	51.42	50m	06-05-2016	Eindhoven	188 Pnt.	93 %
50 schoolslag	48.94	25m	19-12-2015	Lelystad	203 Pnt.	96 %
100 schoolslag	1:49.07	50m	06-05-2016	Eindhoven	205 Pnt.	98 %
100 schoolslag	1:44.21	25m	22-01-2016	Papendrecht	214 Pnt.	98 %
200 schoolslag	3:50.84	50m	20-03-2016	Amersfoort	218 Pnt.	100 %
200 schoolslag	3:43.90	25m	24-01-2016	Papendrecht	217 Pnt.	101 %
25 vlinderslag	22.91	25m	20-02-2016	Heerenveen	116 Pnt.	90 %
50 vlinderslag	55.22	50m	17-04-2016	Alkmaar	86 Pnt.	92 %
50 vlinderslag	53.43	25m	17-10-2015	Emmeloord	95 Pnt.	91 %
100 vlinderslag	1:56.55	25m	17-10-2015	Emmeloord	102 Pnt.	94 %
200 vlinderslag	4:15.72	25m	09-01-2016	Zwolle	102 Pnt.	
100 wisselslag	1:36.86	25m	25-10-2015	Winterswijk	200 Pnt.	96 %
200 wisselslag	3:48.28	50m	06-05-2016	Eindhoven	168 Pnt.	89 %
200 wisselslag	3:35.84	25m	22-01-2016	Papendrecht	179 Pnt.	95 %
400 wisselslag	7:46.38	25m	19-12-2015	Lelystad	172 Pnt.	91 %

Gemiddelde punten over beste 5 zwemslagen aan het 31-08-2015: 242 Pnt.

Gemiddelde punten over beste 5 zwemslagen aan het 31-08-2016: 219 Pnt.



Tijden van dinsdag 1 september 2015 tot woensdag 31 augustus 2016  
Verbeteringspercentage berekent per maandag 31 augustus 2015.

25 vrije slag	15.07	25m	17-10-2015	Emmeloord	222 Pnt.
50 vrije slag	30.14	25m	20-02-2016	Heerenveen	303 Pnt.
100 vrije slag	1:11.40	25m	22-01-2016	Papendrecht	249 Pnt.
200 vrije slag	2:56.23	25m	20-02-2016	Heerenveen	179 Pnt.
25 schoolslag	19.83	25m	17-10-2015	Emmeloord	201 Pnt.
50 schoolslag	39.51	25m	11-06-2016	Barneveld	261 Pnt.
100 schoolslag	1:34.14	25m	22-01-2016	Papendrecht	206 Pnt.
25 vlinderslag	18.93	25m	19-12-2015	Lelystad	143 Pnt.
100 wisselslag	1:27.82	25m	11-06-2016	Barneveld	191 Pnt.

Gemiddelde punten over beste 5 zwemslagen aan het 31-08-2016: 248 Pnt.

Tijden van dinsdag 1 september 2015 tot woensdag 31 augustus 2016  
Verbeteringspercentage berekent per maandag 31 augustus 2015.

50 vrije slag	31.25	25m	11-06-2016	Barneveld	272 Pnt.
50 vlinderslag	36.63	25m	11-06-2016	Barneveld	210 Pnt.

Gemiddelde punten over beste 2 zwemslagen aan het 31-08-2016: 241 Pnt.

Tijden van dinsdag 1 september 2015 tot woensdag 31 augustus 2016  
Verbeteringspercentage berekent per maandag 31 augustus 2015.

50 vrije slag	27.31	50m	08-05-2016	Eindhoven	656 Pnt.	96 %
50 vrije slag	26.60	25m	24-01-2016	Papendrecht	666 Pnt.	96 %
100 vrije slag	59.33	50m	28-05-2016	Londen (GBR)	675 Pnt.	97 %
100 vrije slag	57.02	25m	22-01-2016	Papendrecht	711 Pnt.	100 %
200 vrije slag	2:12.00	25m	14-11-2015	Barneveld	591 Pnt.	89 %
50 rugslag	31.77	25m	03-10-2015	Barneveld	527 Pnt.	99 %
100 rugslag	1:12.26	25m	16-01-2016	Woerden	441 Pnt.	88 %
200 rugslag	2:28.57	25m	16-01-2016	Woerden	516 Pnt.	
50 vlinderslag	28.65	50m	08-05-2016	Eindhoven	620 Pnt.	96 %
50 vlinderslag	28.44	25m	16-01-2016	Woerden	629 Pnt.	97 %
100 vlinderslag	1:03.37	25m	30-10-2015	Tilburg	639 Pnt.	98 %
200 vlinderslag	2:32.54	25m	05-03-2016	Utrecht	482 Pnt.	93 %
100 wisselslag	1:07.94	25m	03-10-2015	Barneveld	580 Pnt.	101 %
200 wisselslag	2:28.54	25m	05-03-2016	Utrecht	552 Pnt.	97 %

Gemiddelde punten over beste 5 zwemslagen aan het 31-08-2015: 690 Pnt.

Gemiddelde punten over beste 5 zwemslagen aan het 31-08-2016: 647 Pnt.

Tijden van dinsdag 1 september 2015 tot woensdag 31 augustus 2016  
Verbeteringspercentage berekent per maandag 31 augustus 2015.

50 vrije slag	1:00.38	50m	13-03-2016	Amersfoort	60 Pnt.	106 %
50 vrije slag	1:00.51	25m	16-01-2016	Woerden	56 Pnt.	108 %
100 vrije slag	2:17.17	50m	08-05-2016	Antwerpen (BEL)	54 Pnt.	103 %
100 vrije slag	2:10.88	25m	05-03-2016	Utrecht	58 Pnt.	114 %
200 vrije slag	4:54.41	25m	07-11-2015	Woerden	53 Pnt.	
400 vrije slag	10:18.11	25m	07-11-2015	Woerden	54 Pnt.	
50 rugslag	1:15.85	50m	07-02-2016	Amersfoort	45 Pnt.	
50 rugslag	1:06.47	25m	11-06-2016	Barneveld	57 Pnt.	101 %
100 rugslag	2:24.93	50m	08-05-2016	Antwerpen (BEL)	64 Pnt.	
100 rugslag	2:33.98	25m	26-09-2015	Barneveld	45 Pnt.	85 %
50 schoolslag	1:11.75	50m	07-02-2016	Amersfoort	69 Pnt.	
50 schoolslag	1:06.72	25m	07-11-2015	Woerden	80 Pnt.	
100 schoolslag	2:32.04	50m	22-05-2016	Nijmegen	75 Pnt.	
100 schoolslag	2:22.36	25m	07-11-2015	Woerden	84 Pnt.	

Gemiddelde punten over beste 4 zwemslagen aan het 31-08-2015: 55 Pnt.

Gemiddelde punten over beste 5 zwemslagen aan het 31-08-2016: 69 Pnt.

Tijden van dinsdag 1 september 2015 tot woensdag 31 augustus 2016  
Verbeteringspercentage berekent per maandag 31 augustus 2015.

25m Achteruit	33.60	25m	25-10-2015	Winterswijk		
50 vrije slag	38.01	50m	06-05-2016	Eindhoven	243 Pnt.	79 %
50 vrije slag	32.03	25m	13-02-2016	Zeist	381 Pnt.	104 %
100 vrije slag	1:19.37	50m	20-03-2016	Amersfoort	282 Pnt.	92 %
100 vrije slag	1:10.40	25m	19-03-2016	Arnhem	378 Pnt.	105 %
200 vrije slag	2:44.22	50m	20-03-2016	Amersfoort	325 Pnt.	103 %
200 vrije slag	2:33.70	25m	20-02-2016	Heerenveen	374 Pnt.	106 %
400 vrije slag	5:43.65	50m	06-05-2016	Eindhoven	333 Pnt.	106 %
400 vrije slag	5:34.76	25m	07-11-2015	Woerden	343 Pnt.	102 %
50 rugslag	39.28	50m	27-05-2016	Londen (GBR)	326 Pnt.	97 %
50 rugslag	37.08	25m	11-06-2016	Barneveld	331 Pnt.	102 %
100 rugslag	1:24.15	50m	08-05-2016	Eindhoven	329 Pnt.	103 %
100 rugslag	1:18.94	25m	05-03-2016	Utrecht	338 Pnt.	105 %
200 rugslag	2:56.95	50m	07-05-2016	Eindhoven	344 Pnt.	111 %
200 rugslag	2:47.67	25m	13-02-2016	Zeist	359 Pnt.	106 %
50 schoolslag	43.52	50m	29-05-2016	Londen (GBR)	310 Pnt.	104 %
50 schoolslag	41.61	25m	11-06-2016	Barneveld	331 Pnt.	101 %
100 schoolslag	1:32.02	50m	29-05-2016	Londen (GBR)	341 Pnt.	106 %
100 schoolslag	1:27.92	25m	19-03-2016	Arnhem	356 Pnt.	107 %
200 schoolslag	3:12.16	50m	20-03-2016	Amersfoort	379 Pnt.	105 %
200 schoolslag	3:06.46	25m	17-10-2015	Emmeloord	375 Pnt.	108 %
50 vlinderslag	35.91	50m	25-05-2016	Londen (GBR)	314 Pnt.	97 %
50 vlinderslag	34.41	25m	11-06-2016	Barneveld	355 Pnt.	101 %
100 vlinderslag	1:22.21	50m	20-03-2016	Amersfoort	310 Pnt.	97 %
100 vlinderslag	1:17.77	25m	14-11-2015	Barneveld	346 Pnt.	102 %
200 vlinderslag	3:07.13	50m	27-05-2016	Londen (GBR)	275 Pnt.	99 %
200 vlinderslag	2:58.17	25m	05-03-2016	Utrecht	302 Pnt.	116 %
100 wisselslag	1:18.75	25m	11-06-2016	Barneveld	372 Pnt.	101 %
200 wisselslag	2:53.84	50m	25-05-2016	Londen (GBR)	381 Pnt.	103 %
200 wisselslag	2:47.02	25m	05-03-2016	Utrecht	388 Pnt.	107 %
400 wisselslag	6:19.33	50m	08-05-2016	Eindhoven	354 Pnt.	102 %
400 wisselslag	6:03.15	25m	23-01-2016	Papendrecht	364 Pnt.	108 %

Gemiddelde punten over beste 5 zwemslagen aan het 31-08-2015: 357 Pnt.

Gemiddelde punten over beste 5 zwemslagen aan het 31-08-2016: 380 Pnt.

Tijden van dinsdag 1 september 2015 tot woensdag 31 augustus 2016  
Verbeteringspercentage berekent per maandag 31 augustus 2015.

50 vrije slag	46.96	25m	26-09-2015	Barneveld	121 Pnt.	84 %
100 vrije slag	1:48.73	25m	26-09-2015	Barneveld	102 Pnt.	81 %
200 vrije slag	3:53.60	25m	26-09-2015	Barneveld	106 Pnt.	
50 rugslag	57.98	25m	03-10-2015	Barneveld	86 Pnt.	101 %
50 schoolslag	1:13.08	25m	03-10-2015	Barneveld	61 Pnt.	74 %
100 schoolslag	2:35.92	25m	03-10-2015	Barneveld	63 Pnt.	
50 vlinderslag	53.84	25m	26-09-2015	Barneveld	92 Pnt.	115 %
100 wisselslag	2:46.28	25m	11-06-2016	Barneveld	39 Pnt.	

Gemiddelde punten over beste 5 zwemslagen aan het 31-08-2015: 110 Pnt.

Gemiddelde punten over beste 5 zwemslagen aan het 31-08-2016: 101 Pnt.

Tijden van dinsdag 1 september 2015 tot woensdag 31 augustus 2016

Verbeteringspercentage berekent per maandag 31 augustus 2015.

50 vrije slag	25.41	50m	24-04-2016	Olympisch Zwembad Wezent	557 Pnt.	verp	98 %	(EL)
50 vrije slag	24.25	25m	31-10-2015	Tilburg	583 Pnt.		99 %	
100 vrije slag	55.54	50m	23-04-2016	Olympisch Zwembad Wezent	602 Pnt.	verp	97 %	(EL)
50 schoolslag	31.01	50m	23-04-2016	Olympisch Zwembad Wezent	618 Pnt.	verp	99 %	(EL)
50 schoolslag	30.28	25m	14-11-2015	Barneveld	579 Pnt.		103 %	
100 schoolslag	1:09.92	50m	27-05-2016	Londen (GBR)	568 Pnt.		96 %	
100 schoolslag	1:07.83	25m	27-09-2015	Eindhoven	551 Pnt.		93 %	

Gemiddelde punten over beste 4 zwemslagen aan het 31-08-2015: 615 Pnt.

Gemiddelde punten over beste 4 zwemslagen aan het 31-08-2016: 592 Pnt.

Tijden van dinsdag 1 september 2015 tot woensdag 31 augustus 2016  
Verbeteringspercentage berekent per maandag 31 augustus 2015.

50 vrije slag	24.58	50m	20-03-2016	Utrecht	615 Pnt.	100 %
50 vrije slag	23.72	25m	20-12-2015	Amsterdam	623 Pnt.	101 %
100 vrije slag	53.66	50m	24-04-2016	Olympisch Zwembad Wezent	668 Pnt.verp	99 %EL)
100 vrije slag	51.26	25m	03-07-2016	Amsterdam	673 Pnt.	102 %
200 vrije slag	1:58.47	50m	26-05-2016	Londen (GBR)	638 Pnt.	98 %
200 vrije slag	1:52.25	25m	02-07-2016	Amsterdam	693 Pnt.	99 %
400 vrije slag	4:05.96	25m	31-10-2015	Tilburg	642 Pnt.	98 %
50 rugslag	28.08	25m	02-07-2016	Amsterdam	495 Pnt.	97 %
100 rugslag	1:04.66	25m	16-01-2016	Woerden	433 Pnt.	85 %
200 rugslag	2:10.30	25m	16-01-2016	Woerden	532 Pnt.	96 %
50 schoolslag	29.96	50m	23-04-2016	Olympisch Zwembad Wezent	685 Pnt.verp	103 %EL)
50 schoolslag	29.11	25m	02-07-2016	Amsterdam	652 Pnt.	103 %
100 schoolslag	1:07.67	50m	24-04-2016	Olympisch Zwembad Wezent	627 Pnt.verp	100 %EL)
100 schoolslag	1:04.16	25m	30-04-2016	Maastricht	651 Pnt.	101 %
200 schoolslag	2:22.63	25m	24-01-2016	Papendrecht	602 Pnt.	99 %
50 vlinderslag	27.82	50m	25-05-2016	Londen (GBR)	524 Pnt.	93 %
50 vlinderslag	26.05	25m	20-12-2015	Amsterdam	586 Pnt.	102 %
100 vlinderslag	59.17	50m	20-03-2016	Utrecht	596 Pnt.	102 %
100 vlinderslag	56.18	25m	09-01-2016	Doetinchem	641 Pnt.	102 %
200 vlinderslag	2:06.59	25m	22-01-2016	Papendrecht	630 Pnt.	97 %
100 wisselslag	57.20	25m	03-07-2016	Amsterdam	694 Pnt.	104 %
200 wisselslag	2:13.71	50m	25-05-2016	Londen (GBR)	619 Pnt.	97 %
200 wisselslag	2:04.42	25m	31-10-2015	Tilburg	684 Pnt.	103 %
400 wisselslag	4:29.59	25m	30-10-2015	Tilburg	666 Pnt.	101 %

Gemiddelde punten over beste 5 zwemslagen aan het 31-08-2015: 672 Pnt.

Gemiddelde punten over beste 5 zwemslagen aan het 31-08-2016: 685 Pnt.



Tijden van dinsdag 1 september 2015 tot woensdag 31 augustus 2016  
Verbeteringspercentage berekent per maandag 31 augustus 2015.

50 vrije slag	26.30	25m	05-03-2016	Utrecht	457 Pnt.	99 %
100 vrije slag	57.24	25m	23-01-2016	Papendrecht	483 Pnt.	100 %
200 vrije slag	2:07.90	25m	14-11-2015	Barneveld	468 Pnt.	106 %
50 rugslag	32.60	25m	19-06-2016	Arnhem	316 Pnt.	91 %
100 rugslag	1:08.67	25m	05-03-2016	Utrecht	361 Pnt.	93 %
200 rugslag	2:29.48	25m	16-01-2016	Woerden	352 Pnt.	105 %
50 vlinderslag	28.35	25m	10-01-2016	Doetinchem	454 Pnt.	99 %
100 vlinderslag	1:08.14	50m	21-05-2016	Nijmegen	390 Pnt.	93 %
100 vlinderslag	1:04.00	25m	09-01-2016	Doetinchem	433 Pnt.	95 %
100 wisselslag	1:06.35	25m	03-10-2015	Barneveld	445 Pnt.	96 %
200 wisselslag	2:26.49	25m	18-06-2016	Arnhem	419 Pnt.	98 %

Gemiddelde punten over beste 5 zwemslagen aan het 31-08-2015: 470 Pnt.

Gemiddelde punten over beste 5 zwemslagen aan het 31-08-2016: 461 Pnt.

Tijden van dinsdag 1 september 2015 tot woensdag 31 augustus 2016  
Verbeteringspercentage berekent per maandag 31 augustus 2015.

25 vrije slag	14.66	25m	24-04-2016	Grootebroek	380 Pnt.	
50 vrije slag	31.46	50m	17-04-2016	Alkmaar	429 Pnt.	110 %
50 vrije slag	30.83	25m	09-01-2016	Zwolle	428 Pnt.	99 %
100 vrije slag	1:11.82	50m	06-05-2016	Eindhoven	381 Pnt.	92 %
100 vrije slag	1:07.80	25m	09-01-2016	Zwolle	423 Pnt.	94 %
200 vrije slag	2:39.06	50m	20-02-2016	Eindhoven	358 Pnt.	87 %
200 vrije slag	2:34.99	25m	22-11-2015	Almere-Stad	365 Pnt.	89 %
25 rugslag	17.36	25m	22-11-2015	Almere-Stad	336 Pnt.	
50 rugslag	37.37	50m	20-03-2016	Amersfoort	379 Pnt.	95 %
50 rugslag	36.77	25m	09-01-2016	Zwolle	340 Pnt.	93 %
100 rugslag	1:20.08	50m	26-09-2015	Kampen	382 Pnt.	95 %
100 rugslag	1:18.84	25m	22-11-2015	Almere-Stad	340 Pnt.	87 %
200 rugslag	3:03.89	50m	26-09-2015	Kampen	307 Pnt.	85 %
25 schoolslag	19.42	25m	17-10-2015	Emmeloord	328 Pnt.	
50 schoolslag	42.81	50m	20-03-2016	Amersfoort	326 Pnt.	94 %
50 schoolslag	41.92	25m	24-04-2016	Grootebroek	324 Pnt.	92 %
100 schoolslag	1:33.13	50m	06-05-2016	Eindhoven	329 Pnt.	101 %
100 schoolslag	1:34.42	25m	17-10-2015	Emmeloord	288 Pnt.	82 %
200 schoolslag	3:19.13	25m	17-10-2015	Emmeloord	308 Pnt.	90 %
50 vlinderslag	34.67	50m	17-04-2016	Alkmaar	349 Pnt.	105 %
100 wisselslag	1:19.54	25m	17-10-2015	Emmeloord	361 Pnt.	94 %

Gemiddelde punten over beste 5 zwemslagen aan het 31-08-2015: 433 Pnt.

Gemiddelde punten over beste 5 zwemslagen aan het 31-08-2016: 398 Pnt.

Tijden van dinsdag 1 september 2015 tot woensdag 31 augustus 2016  
Verbeteringspercentage berekent per maandag 31 augustus 2015.

50 vrije slag	25.42	50m	29-11-2015	Dortmund (GER)	556 Pnt.	106 %
50 vrije slag	24.61	25m	12-03-2016	Hoogeveen	557 Pnt.	102 %
100 vrije slag	56.64	25m	10-01-2016	Emmen	499 Pnt.	
200 vrije slag	2:01.60	25m	30-10-2015	Tilburg	545 Pnt.	
50 rugslag	33.22	50m	09-07-2016	Zuidwolde	378 Pnt.	
100 rugslag	1:01.70	25m	12-03-2016	Hoogeveen	498 Pnt.	101 %
50 schoolslag	30.08	50m	28-11-2015	Dortmund (GER)	677 Pnt.	106 %
50 schoolslag	29.45	25m	01-11-2015	Tilburg	630 Pnt.	
100 schoolslag	1:06.49	50m	19-03-2016	Seraing (BEL)	661 Pnt.	107 %
100 schoolslag	1:04.53	25m	31-10-2015	Tilburg	639 Pnt.	
200 schoolslag	2:28.41	50m	10-04-2016	Eindhoven	626 Pnt.	101 %
200 schoolslag	2:27.80	25m	10-01-2016	Emmen	541 Pnt.	98 %
50 vlinderslag	27.07	50m	29-11-2015	Dortmund (GER)	568 Pnt.	102 %
50 vlinderslag	26.10	25m	30-10-2015	Tilburg	582 Pnt.	104 %
100 vlinderslag	1:00.74	50m	08-04-2016	Eindhoven	551 Pnt.	106 %
100 vlinderslag	58.51	25m	14-11-2015	Hoogeveen	567 Pnt.	
200 vlinderslag	2:28.79	25m	12-03-2016	Hoogeveen	388 Pnt.	92 %
100 wisselslag	59.97	25m	01-11-2015	Tilburg	602 Pnt.	
200 wisselslag	2:22.85	50m	29-05-2016	Drachten	508 Pnt.	98 %
200 wisselslag	2:15.11	25m	10-01-2016	Emmen	534 Pnt.	
400 wisselslag	5:06.41	50m	25-06-2016	Amsterdam	503 Pnt.	102 %
400 wisselslag	4:54.95	25m	14-11-2015	Hoogeveen	509 Pnt.	

Gemiddelde punten over beste 5 zwemslagen aan het 31-08-2015: 585 Pnt.

Gemiddelde punten over beste 5 zwemslagen aan het 31-08-2016: 629 Pnt.

Tijden van dinsdag 1 september 2015 tot woensdag 31 augustus 2016  
Verbeteringspercentage berekent per maandag 31 augustus 2015.

50 vrije slag	24.00	50m	23-01-2016	ANTWERPEN (BEL)	661 Pnt.	100 %
50 vrije slag	23.08	25m	02-07-2016	Amsterdam	676 Pnt.	102 %
100 vrije slag	52.99	50m	07-04-2016	Eindhoven	693 Pnt.	100 %
100 vrije slag	50.76	25m	31-10-2015	Tilburg	693 Pnt.	103 %
200 vrije slag	1:54.81	50m	23-01-2016	ANTWERPEN (BEL)	701 Pnt.	104 %
200 vrije slag	1:49.76	25m	02-07-2016	Amsterdam	742 Pnt.	111 %
400 vrije slag	4:16.45	50m	22-05-2016	Nijmegen	631 Pnt.	103 %
400 vrije slag	4:08.42	25m	03-10-2015	Barneveld	623 Pnt.	101 %
50 rugslag	27.33	50m	08-04-2016	Eindhoven	680 Pnt.	102 %
50 rugslag	25.80	25m	02-07-2016	Amsterdam	638 Pnt.	103 %
100 rugslag	59.13	50m	09-04-2016	Eindhoven	677 Pnt.	106 %
100 rugslag	56.31	25m	03-07-2016	Amsterdam	655 Pnt.	109 %
200 rugslag	2:07.43	25m	19-12-2015	Amsterdam	569 Pnt.	107 %
50 schoolslag	32.02	25m	20-12-2015	Amsterdam	490 Pnt.	100 %
100 schoolslag	1:09.11	25m	20-12-2015	Amsterdam	520 Pnt.	103 %
50 vlinderslag	25.43	50m	10-04-2016	Eindhoven	686 Pnt.	101 %
50 vlinderslag	24.92	25m	10-01-2016	Doetinchem	669 Pnt.	102 %
100 vlinderslag	56.41	50m	08-04-2016	Eindhoven	688 Pnt.	101 %
100 vlinderslag	55.44	25m	31-10-2015	Tilburg	667 Pnt.	103 %
200 vlinderslag	2:15.64	50m	22-05-2016	Nijmegen	555 Pnt.	104 %
200 vlinderslag	2:07.97	25m	05-03-2016	Utrecht	610 Pnt.	109 %
100 wisselslag	57.41	25m	03-07-2016	Amsterdam	687 Pnt.	109 %
200 wisselslag	2:14.13	50m	21-05-2016	Nijmegen	613 Pnt.	105 %
200 wisselslag	2:06.71	25m	03-07-2016	Amsterdam	647 Pnt.	108 %
400 wisselslag	4:39.01	25m	14-11-2015	Barneveld	601 Pnt.	104 %

Gemiddelde punten over beste 5 zwemslagen aan het 31-08-2015: 673 Pnt.

Gemiddelde punten over beste 5 zwemslagen aan het 31-08-2016: 699 Pnt.

Tijden van dinsdag 1 september 2015 tot woensdag 31 augustus 2016  
Verbeteringspercentage berekent per maandag 31 augustus 2015.

50 vrije slag	26.65	50m	20-03-2016	Utrecht	483 Pnt.	105 %
50 vrije slag	26.61	25m	21-11-2015	Barneveld	441 Pnt.	101 %
100 vrije slag	57.99	25m	03-07-2016	Amsterdam	465 Pnt.	101 %
200 vrije slag	2:08.54	25m	05-03-2016	Utrecht	462 Pnt.	100 %
50 rugslag	33.04	25m	14-11-2015	Barneveld	304 Pnt.	91 %
100 rugslag	1:08.81	25m	14-11-2015	Barneveld	359 Pnt.	98 %
200 rugslag	2:30.49	25m	16-01-2016	Woerden	345 Pnt.	93 %
50 schoolslag	31.73	50m	09-04-2016	Eindhoven	577 Pnt.	102 %
50 schoolslag	31.12	25m	19-12-2015	Amsterdam	534 Pnt.	99 %
100 schoolslag	1:11.15	50m	07-04-2016	Eindhoven	539 Pnt.	97 %
100 schoolslag	1:07.27	25m	10-01-2016	Doetinchem	564 Pnt.	102 %
200 schoolslag	2:33.26	25m	19-12-2015	Amsterdam	485 Pnt.	98 %
50 vlinderslag	28.64	50m	13-02-2016	Drachten	480 Pnt.	
50 vlinderslag	28.74	25m	16-01-2016	Woerden	436 Pnt.	105 %
100 vlinderslag	1:10.53	50m	13-03-2016	Amersfoort	352 Pnt.	
100 vlinderslag	1:05.30	25m	02-07-2016	Amsterdam	408 Pnt.	107 %
100 wisselslag	1:05.41	25m	03-07-2016	Amsterdam	464 Pnt.	100 %
200 wisselslag	2:23.40	25m	19-12-2015	Amsterdam	446 Pnt.	98 %

Gemiddelde punten over beste 5 zwemslagen aan het 31-08-2015: 510 Pnt.

Gemiddelde punten over beste 5 zwemslagen aan het 31-08-2016: 517 Pnt.

Tijden van dinsdag 1 september 2015 tot woensdag 31 augustus 2016  
 Verbeteringspercentage berekent per maandag 31 augustus 2015.

50 vrije slag	29.91	50m	24-04-2016	Olympisch Zwembad Wezent	499 Pnt.	verp(98 %EL)
50 vrije slag	28.98	25m	19-12-2015	Amsterdam	515 Pnt.	100 %
100 vrije slag	1:07.39	50m	20-03-2016	Utrecht	461 Pnt.	98 %
100 vrije slag	1:04.39	25m	20-12-2015	Amsterdam	494 Pnt.	100 %
200 vrije slag	2:23.41	25m	14-11-2015	Barneveld	460 Pnt.	100 %
400 vrije slag	5:08.25	25m	03-10-2015	Barneveld	440 Pnt.	97 %
50 rugslag	38.13	25m	05-03-2016	Utrecht	305 Pnt.	87 %
100 rugslag	1:17.82	25m	05-03-2016	Utrecht	353 Pnt.	94 %
50 schoolslag	38.87	50m	23-04-2016	Olympisch Zwembad Wezent	436 Pnt.	verp(88 %EL)
50 schoolslag	37.35	25m	11-06-2016	Barneveld	458 Pnt.	96 %
100 schoolslag	1:24.62	50m	22-05-2016	Nijmegen	439 Pnt.	87 %
100 schoolslag	1:21.52	25m	19-12-2015	Amsterdam	447 Pnt.	93 %
200 schoolslag	2:59.72	25m	16-01-2016	Woerden	419 Pnt.	89 %
50 vlinderslag	33.45	25m	11-06-2016	Barneveld	387 Pnt.	100 %
100 wisselslag	1:14.48	25m	19-12-2015	Amsterdam	440 Pnt.	97 %
200 wisselslag	2:43.62	25m	21-11-2015	Barneveld	413 Pnt.	95 %

Gemiddelde punten over beste 5 zwemslagen aan het 31-08-2015: 516 Pnt.

Gemiddelde punten over beste 5 zwemslagen aan het 31-08-2016: 474 Pnt.

Tijden van dinsdag 1 september 2015 tot woensdag 31 augustus 2016  
Verbeteringspercentage berekent per maandag 31 augustus 2015.

50 vrije slag	25.20	25m	09-01-2016	Doetinchem	519 Pnt.	99 %
100 vrije slag	57.58	50m	22-05-2016	Nijmegen	540 Pnt.	99 %
100 vrije slag	54.90	25m	10-01-2016	Doetinchem	548 Pnt.	100 %
200 vrije slag	2:08.78	50m	22-05-2016	Nijmegen	496 Pnt.	99 %
200 vrije slag	2:01.14	25m	30-10-2015	Tilburg	551 Pnt.	100 %
400 vrije slag	4:38.53	50m	22-05-2016	Nijmegen	493 Pnt.	99 %
400 vrije slag	4:26.33	25m	03-10-2015	Barneveld	506 Pnt.	98 %
50 rugslag	31.77	25m	18-06-2016	Arnhem	342 Pnt.	91 %
100 rugslag	1:04.37	25m	05-03-2016	Utrecht	438 Pnt.	106 %
200 rugslag	2:23.42	25m	16-01-2016	Woerden	399 Pnt.	93 %
50 schoolslag	31.98	50m	22-05-2016	Nijmegen	563 Pnt.	99 %
50 schoolslag	30.48	25m	09-01-2016	Doetinchem	568 Pnt.	101 %
100 schoolslag	1:11.26	50m	21-05-2016	Nijmegen	536 Pnt.	99 %
100 schoolslag	1:08.07	25m	10-01-2016	Doetinchem	545 Pnt.	100 %
200 schoolslag	2:40.27	50m	20-03-2016	Utrecht	497 Pnt.	95 %
200 schoolslag	2:29.92	25m	21-11-2015	Barneveld	518 Pnt.	99 %
50 vlinderslag	30.87	25m	09-01-2016	Doetinchem	352 Pnt.	95 %
100 wisselslag	1:03.11	25m	21-11-2015	Barneveld	517 Pnt.	108 %
200 wisselslag	2:17.54	25m	18-06-2016	Arnhem	506 Pnt.	100 %

Gemiddelde punten over beste 5 zwemslagen aan het 31-08-2015: 551 Pnt.

Gemiddelde punten over beste 5 zwemslagen aan het 31-08-2016: 546 Pnt.

Tijden van dinsdag 1 september 2015 tot woensdag 31 augustus 2016  
Verbeteringspercentage berekent per maandag 31 augustus 2015.

50 vrije slag	25.31	50m	06-04-2016	Eindhoven	563 Pnt.	103 %
50 vrije slag	24.36	25m	03-07-2016	Amsterdam	575 Pnt.	108 %
100 vrije slag	54.32	50m	07-04-2016	Eindhoven	644 Pnt.	103 %
100 vrije slag	52.20	25m	03-07-2016	Amsterdam	638 Pnt.	106 %
200 vrije slag	1:58.29	50m	09-04-2016	Eindhoven	641 Pnt.	104 %
200 vrije slag	1:55.15	25m	30-10-2015	Tilburg	642 Pnt.	104 %
400 vrije slag	4:18.10	50m	06-04-2016	Eindhoven	619 Pnt.	101 %
400 vrije slag	4:11.18	25m	31-10-2015	Tilburg	603 Pnt.	105 %
800 vrije slag	9:29.43	50m	12-03-2016	Nijmegen	500 Pnt.	98 %
1500 vrije slag	17:54.95	50m	12-03-2016	Nijmegen	532 Pnt.	98 %
50 rugslag	28.59	50m	08-04-2016	Eindhoven	594 Pnt.	101 %
50 rugslag	27.33	25m	01-11-2015	Tilburg	537 Pnt.	102 %
100 rugslag	1:01.40	50m	23-01-2016	ANTWERPEN (BEL)	605 Pnt.	101 %
100 rugslag	58.24	25m	20-12-2015	Amsterdam	592 Pnt.	100 %
200 rugslag	2:15.12	50m	07-04-2016	Eindhoven	568 Pnt.	101 %
200 rugslag	2:08.02	25m	02-07-2016	Amsterdam	561 Pnt.	99 %
50 schoolslag	33.65	25m	16-01-2016	Woerden	422 Pnt.	107 %
100 schoolslag	1:12.88	25m	16-01-2016	Woerden	444 Pnt.	107 %
200 schoolslag	2:34.21	25m	16-01-2016	Woerden	476 Pnt.	116 %
50 vlinderslag	27.73	50m	08-04-2016	Eindhoven	529 Pnt.	133 %
50 vlinderslag	27.10	25m	10-01-2016	Doetinchem	520 Pnt.	109 %
100 vlinderslag	59.80	50m	08-04-2016	Eindhoven	578 Pnt.	121 %
100 vlinderslag	58.94	25m	02-07-2016	Amsterdam	555 Pnt.	115 %
200 vlinderslag	2:25.06	50m	22-05-2016	Nijmegen	454 Pnt.	187 %
200 vlinderslag	2:14.64	25m	05-03-2016	Utrecht	524 Pnt.	193 %
100 wisselslag	1:00.40	25m	03-07-2016	Amsterdam	590 Pnt.	109 %
200 wisselslag	2:09.54	25m	03-07-2016	Amsterdam	606 Pnt.	110 %
400 wisselslag	5:04.47	50m	12-03-2016	Nijmegen	513 Pnt.	141 %
400 wisselslag	4:49.83	25m	14-11-2015	Barneveld	536 Pnt.	115 %

Gemiddelde punten over beste 5 zwemslagen aan het 31-08-2015: 600 Pnt.

Gemiddelde punten over beste 5 zwemslagen aan het 31-08-2016: 623 Pnt.



Tijden van dinsdag 1 september 2015 tot woensdag 31 augustus 2016  
Verbeteringspercentage berekent per maandag 31 augustus 2015.

50 vrije slag	29.74	50m	20-03-2016	Utrecht	347 Pnt.	97 %
50 vrije slag	29.90	25m	26-09-2015	Barneveld	311 Pnt.	99 %
100 vrije slag	1:04.84	50m	07-04-2016	Eindhoven	378 Pnt.	102 %
100 vrije slag	1:06.03	25m	01-11-2015	Tilburg	315 Pnt.	104 %
200 vrije slag	2:26.17	50m	13-02-2016	Drachten	339 Pnt.	97 %
200 vrije slag	2:26.49	25m	14-11-2015	Barneveld	312 Pnt.	106 %
400 vrije slag	5:12.47	50m	14-02-2016	Drachten	349 Pnt.	102 %
400 vrije slag	5:11.31	25m	31-10-2015	Tilburg	316 Pnt.	110 %
50 rugslag	34.31	50m	14-02-2016	Drachten	343 Pnt.	110 %
50 rugslag	34.06	25m	03-10-2015	Barneveld	277 Pnt.	101 %
100 rugslag	1:15.89	50m	07-02-2016	Amersfoort	320 Pnt.	95 %
100 rugslag	1:14.16	25m	21-11-2015	Barneveld	287 Pnt.	108 %
200 rugslag	2:49.96	50m	08-05-2016	Antwerpen (BEL)	285 Pnt.	
50 schoolslag	45.40	50m	25-06-2016	Amsterdam	197 Pnt.	89 %
50 schoolslag	43.01	25m	14-11-2015	Barneveld	202 Pnt.	99 %
100 schoolslag	1:33.15	50m	22-05-2016	Nijmegen	240 Pnt.	103 %
100 schoolslag	1:32.22	25m	03-10-2015	Barneveld	219 Pnt.	110 %
50 vlinderslag	37.05	25m	16-01-2016	Woerden	203 Pnt.	137 %
100 vlinderslag	1:24.82	25m	05-03-2016	Utrecht	186 Pnt.	
100 wisselslag	1:18.73	25m	21-11-2015	Barneveld	266 Pnt.	124 %
200 wisselslag	2:53.98	50m	08-05-2016	Antwerpen (BEL)	281 Pnt.	96 %
200 wisselslag	2:50.98	25m	16-01-2016	Woerden	263 Pnt.	106 %

Gemiddelde punten over beste 5 zwemslagen aan het 31-08-2015: 354 Pnt.

Gemiddelde punten over beste 5 zwemslagen aan het 31-08-2016: 351 Pnt.

Tijden van dinsdag 1 september 2015 tot woensdag 31 augustus 2016  
Verbeteringspercentage berekent per maandag 31 augustus 2015.

50 vrije slag	29.53	50m	24-04-2016	Olympisch Zwembad Wezent	518 Pnt.verr	101 %EL)
50 vrije slag	28.19	25m	19-12-2015	Amsterdam	560 Pnt.	106 %
100 vrije slag	1:03.83	50m	21-05-2016	Nijmegen	542 Pnt.	106 %
100 vrije slag	1:01.55	25m	09-01-2016	Doetinchem	565 Pnt.	105 %
200 vrije slag	2:22.97	50m	21-05-2016	Nijmegen	493 Pnt.	104 %
200 vrije slag	2:15.25	25m	19-12-2015	Amsterdam	549 Pnt.	109 %
400 vrije slag	5:02.48	25m	14-11-2015	Barneveld	466 Pnt.	102 %
50 rugslag	33.67	50m	20-03-2016	Utrecht	519 Pnt.	102 %
50 rugslag	31.05	25m	11-06-2016	Barneveld	565 Pnt.	108 %
100 rugslag	1:13.02	50m	21-05-2016	Nijmegen	504 Pnt.	99 %
100 rugslag	1:09.90	25m	10-01-2016	Doetinchem	487 Pnt.	101 %
200 rugslag	2:40.44	50m	24-04-2016	Olympisch Zwembad Wezent	462 Pnt.verr	102 %EL)
200 rugslag	2:33.18	25m	05-03-2016	Utrecht	471 Pnt.	101 %
50 schoolslag	39.58	50m	07-02-2016	Amersfoort	413 Pnt.	103 %
50 schoolslag	37.01	25m	11-06-2016	Barneveld	471 Pnt.	108 %
100 schoolslag	1:24.43	25m	07-11-2015	Woerden	402 Pnt.	101 %
200 schoolslag	3:05.32	25m	03-10-2015	Barneveld	382 Pnt.	102 %
50 vlinderslag	31.90	50m	22-04-2016	Olympisch Zwembad Wezent	449 Pnt.verr	107 %EL)
50 vlinderslag	30.90	25m	19-12-2015	Amsterdam	491 Pnt.	109 %
100 vlinderslag	1:13.61	25m	16-01-2016	Woerden	408 Pnt.	103 %
100 wisselslag	1:10.94	25m	02-07-2016	Amsterdam	509 Pnt.	103 %
200 wisselslag	2:42.15	50m	20-03-2016	Utrecht	470 Pnt.	105 %
200 wisselslag	2:35.56	25m	16-01-2016	Woerden	480 Pnt.	103 %

Gemiddelde punten over beste 5 zwemslagen aan het 31-08-2015: 510 Pnt.

Gemiddelde punten over beste 5 zwemslagen aan het 31-08-2016: 549 Pnt.

Tijden van dinsdag 1 september 2015 tot woensdag 31 augustus 2016  
 Verbeteringspercentage berekent per maandag 31 augustus 2015.

50 vrije slag	30.30	50m	24-04-2016	Olympisch Zwembad Wezent	480 Pnt.ver	103 %EL)
50 vrije slag	29.23	25m	19-12-2015	Amsterdam	502 Pnt.	106 %
100 vrije slag	1:04.98	50m	22-05-2016	Nijmegen	514 Pnt.	107 %
100 vrije slag	1:03.07	25m	20-12-2015	Amsterdam	525 Pnt.	106 %
200 vrije slag	2:21.25	50m	23-04-2016	Olympisch Zwembad Wezent	511 Pnt.ver	104 %EL)
200 vrije slag	2:18.04	25m	21-11-2015	Barneveld	516 Pnt.	109 %
400 vrije slag	5:02.01	50m	22-04-2016	Olympisch Zwembad Wezent	491 Pnt.ver	105 %EL)
400 vrije slag	4:52.92	25m	14-11-2015	Barneveld	513 Pnt.	110 %
50 rugslag	35.84	50m	24-04-2016	Olympisch Zwembad Wezent	430 Pnt.ver	105 %EL)
50 rugslag	33.72	25m	20-12-2015	Amsterdam	441 Pnt.	108 %
100 rugslag	1:15.70	50m	13-03-2016	Oosterhout	452 Pnt.	110 %
100 rugslag	1:12.33	25m	02-07-2016	Amsterdam	440 Pnt.	105 %
200 rugslag	2:38.39	25m	05-03-2016	Utrecht	426 Pnt.	103 %
50 schoolslag	42.56	25m	14-11-2015	Barneveld	309 Pnt.	
100 schoolslag	1:29.84	25m	14-11-2015	Barneveld	334 Pnt.	108 %
200 schoolslag	3:18.77	25m	03-10-2015	Barneveld	310 Pnt.	100 %
50 vlinderslag	37.60	50m	20-03-2016	Utrecht	274 Pnt.	
50 vlinderslag	37.07	25m	16-01-2016	Woerden	284 Pnt.	
100 vlinderslag	1:20.66	25m	16-01-2016	Woerden	310 Pnt.	
100 wisselslag	1:15.81	25m	02-07-2016	Amsterdam	417 Pnt.	108 %
200 wisselslag	2:46.68	25m	16-01-2016	Woerden	390 Pnt.	

Gemiddelde punten over beste 5 zwemslagen aan het 31-08-2015: 456 Pnt.

Gemiddelde punten over beste 5 zwemslagen aan het 31-08-2016: 501 Pnt.

Tijden van dinsdag 1 september 2015 tot woensdag 31 augustus 2016  
Verbeteringspercentage berekent per maandag 31 augustus 2015.

50 vrije slag	26.28	50m	21-05-2016	Nijmegen	503 Pnt.	103 %
50 vrije slag	25.47	25m	20-12-2015	Amsterdam	503 Pnt.	104 %
100 vrije slag	57.01	50m	22-05-2016	Nijmegen	557 Pnt.	106 %
100 vrije slag	55.46	25m	10-01-2016	Doetinchem	532 Pnt.	106 %
200 vrije slag	2:06.89	50m	23-04-2016	Olympisch Zwembad Wezent	519 Pnt.verp	104 %EL)
200 vrije slag	2:00.03	25m	02-07-2016	Amsterdam	567 Pnt.	112 %
400 vrije slag	4:30.38	50m	22-04-2016	Olympisch Zwembad Wezent	539 Pnt.verp	106 %EL)
400 vrije slag	4:21.50	25m	14-11-2015	Barneveld	534 Pnt.	108 %
800 vrije slag	9:28.48	50m	18-06-2016	Dordrecht	503 Pnt.	102 %
800 vrije slag	8:54.47	25m	28-01-2016	Amsterdam	571 Pnt.	109 %
1500 vrije slag	18:01.61	50m	12-03-2016	Nijmegen	522 Pnt.	100 %
1500 vrije slag	16:54.68	25m	28-01-2016	Amsterdam	583 Pnt.	109 %
50 rugslag	30.48	50m	30-04-2016	Nijmegen	490 Pnt.	104 %
50 rugslag	29.11	25m	19-12-2015	Amsterdam	444 Pnt.	103 %
100 rugslag	1:04.02	50m	22-05-2016	Nijmegen	534 Pnt.	102 %
100 rugslag	1:00.98	25m	03-07-2016	Amsterdam	516 Pnt.	108 %
200 rugslag	2:18.98	50m	22-05-2016	Nijmegen	522 Pnt.	102 %
200 rugslag	2:13.34	25m	19-12-2015	Amsterdam	497 Pnt.	102 %
50 schoolslag	32.07	50m	17-06-2016	Dordrecht	559 Pnt.	171 %
50 schoolslag	30.81	25m	02-07-2016	Amsterdam	550 Pnt.	120 %
100 schoolslag	1:13.28	50m	24-04-2016	Olympisch Zwembad Wezent	493 Pnt.verp	111 %EL)
100 schoolslag	1:07.61	25m	10-01-2016	Doetinchem	556 Pnt.	130 %
200 schoolslag	2:42.62	50m	22-05-2016	Nijmegen	476 Pnt.	131 %
200 schoolslag	2:31.34	25m	16-01-2016	Woerden	504 Pnt.	115 %
50 vlinderslag	27.99	50m	19-06-2016	Dordrecht	514 Pnt.	102 %
50 vlinderslag	26.83	25m	10-01-2016	Doetinchem	536 Pnt.	115 %
100 vlinderslag	1:02.86	50m	20-03-2016	Utrecht	497 Pnt.	127 %
100 vlinderslag	59.84	25m	09-01-2016	Doetinchem	530 Pnt.	112 %
200 vlinderslag	2:32.20	50m	22-05-2016	Nijmegen	393 Pnt.	
200 vlinderslag	2:37.66	25m	05-03-2016	Utrecht	326 Pnt.	130 %
100 wisselslag	59.60	25m	03-07-2016	Amsterdam	614 Pnt.	119 %
200 wisselslag	2:18.27	50m	21-05-2016	Nijmegen	560 Pnt.	111 %
200 wisselslag	2:12.62	25m	03-07-2016	Amsterdam	564 Pnt.	113 %

Gemiddelde punten over beste 5 zwemslagen aan het 31-08-2015: 512 Pnt.

Gemiddelde punten over beste 5 zwemslagen aan het 31-08-2016: 579 Pnt.

Tijden van dinsdag 1 september 2015 tot woensdag 31 augustus 2016  
Verbeteringspercentage berekent per maandag 31 augustus 2015.

50 vrije slag	26.75	50m	21-05-2016	Nijmegen	477 Pnt.	
50 vrije slag	25.77	25m	09-01-2016	Doetinchem	485 Pnt.	
100 vrije slag	59.23	50m	22-05-2016	Nijmegen	496 Pnt.	107 %
100 vrije slag	56.74	25m	10-01-2016	Doetinchem	496 Pnt.	
200 vrije slag	2:10.02	50m	28-05-2016	Nijmegen	482 Pnt.	109 %
400 vrije slag	4:35.27	50m	29-05-2016	Nijmegen	510 Pnt.	
800 vrije slag	9:38.80	50m	18-06-2016	Dordrecht	476 Pnt.	
800 vrije slag	9:29.76	25m	19-03-2016	Nijkerk	471 Pnt.	
1500 vrije slag	18:14.76	50m	12-03-2016	Nijmegen	503 Pnt.	
1500 vrije slag	18:02.40	25m	19-03-2016	Nijkerk	480 Pnt.	
2000 vrije slag	24:00.15	25m	19-03-2016	Nijkerk	484 Pnt.	
50 rugslag	30.09	50m	21-05-2016	Nijmegen	509 Pnt.	
50 rugslag	29.08	25m	10-01-2016	Doetinchem	446 Pnt.	
100 rugslag	1:04.50	50m	28-05-2016	Nijmegen	522 Pnt.	
100 rugslag	1:02.62	25m	09-01-2016	Doetinchem	476 Pnt.	
200 rugslag	2:20.27	50m	22-05-2016	Nijmegen	507 Pnt.	
200 rugslag	2:14.51	25m	21-11-2015	Barneveld	484 Pnt.	
50 schoolslag	35.73	50m	23-04-2016	Kampen	404 Pnt.	
100 schoolslag	1:19.25	50m	30-04-2016	Nijmegen	390 Pnt.	
50 vlinderslag	28.90	50m	28-05-2016	Nijmegen	467 Pnt.	
100 vlinderslag	1:06.66	50m	21-05-2016	Nijmegen	417 Pnt.	
200 wisselslag	2:25.10	50m	21-05-2016	Nijmegen	484 Pnt.	

Gemiddelde punten over beste 2 zwemslagen aan het 31-08-2015: 437 Pnt.

Gemiddelde punten over beste 5 zwemslagen aan het 31-08-2016: 510 Pnt.

Tijden van dinsdag 1 september 2015 tot woensdag 31 augustus 2016  
Verbeteringspercentage berekent per maandag 31 augustus 2015.

50 vrije slag	29.20	50m	30-04-2016	Nijmegen	536 Pnt.	
50 vrije slag	29.49	25m	21-11-2015	Barneveld	489 Pnt.	
100 vrije slag	1:04.25	50m	29-05-2016	Nijmegen	532 Pnt.	
100 vrije slag	1:02.96	25m	09-01-2016	Doetinchem	528 Pnt.	
400 vrije slag	5:04.61	25m	21-11-2015	Barneveld	456 Pnt.	
800 vrije slag	10:50.30	25m	19-03-2016	Nijkerk	400 Pnt.	
1500 vrije slag	20:44.02	25m	19-03-2016	Nijkerk	404 Pnt.	
2000 vrije slag	27:41.21	25m	19-03-2016	Nijkerk	402 Pnt.	
50 rugslag	32.59	50m	28-05-2016	Nijmegen	572 Pnt.	103 %
50 rugslag	31.47	25m	09-01-2016	Doetinchem	542 Pnt.	
100 rugslag	1:11.00	50m	22-05-2016	Nijmegen	548 Pnt.	
100 rugslag	1:06.89	25m	10-01-2016	Doetinchem	556 Pnt.	
200 rugslag	2:32.24	50m	29-05-2016	Nijmegen	541 Pnt.	106 %
50 schoolslag	39.35	50m	23-04-2016	Kampen	420 Pnt.	
100 schoolslag	1:24.72	50m	30-04-2016	Nijmegen	438 Pnt.	
200 schoolslag	3:02.17	50m	22-05-2016	Nijmegen	445 Pnt.	
50 vlinderslag	31.71	50m	21-05-2016	Nijmegen	457 Pnt.	
50 vlinderslag	32.20	25m	21-11-2015	Barneveld	434 Pnt.	
100 vlinderslag	1:12.03	50m	28-05-2016	Nijmegen	460 Pnt.	
100 vlinderslag	1:10.58	25m	10-01-2016	Doetinchem	463 Pnt.	
200 vlinderslag	2:47.11	50m	29-05-2016	Nijmegen	387 Pnt.	
200 wisselslag	2:36.80	50m	28-05-2016	Nijmegen	520 Pnt.	101 %
200 wisselslag	2:34.09	25m	10-01-2016	Doetinchem	494 Pnt.	

Gemiddelde punten over beste 3 zwemslagen aan het 31-08-2015: 519 Pnt.

Gemiddelde punten over beste 5 zwemslagen aan het 31-08-2016: 547 Pnt.

Tijden van dinsdag 1 september 2015 tot woensdag 31 augustus 2016  
Verbeteringspercentage berekent per maandag 31 augustus 2015.

50 vrije slag	25.71	50m	30-04-2016	Nijmegen	537 Pnt.
50 vrije slag	24.60	25m	09-01-2016	Doetinchem	558 Pnt.
100 vrije slag	56.85	50m	17-06-2016	Dordrecht	561 Pnt.
100 vrije slag	54.09	25m	10-01-2016	Doetinchem	573 Pnt.
200 vrije slag	2:07.32	50m	17-06-2016	Dordrecht	514 Pnt.
200 vrije slag	2:00.58	25m	30-01-2016	Amsterdam	559 Pnt.
400 vrije slag	4:48.40	50m	29-05-2016	Nijmegen	444 Pnt.
400 vrije slag	4:33.12	25m	24-10-2015	Lochem	469 Pnt.
50 rugslag	30.13	50m	18-06-2016	Dordrecht	507 Pnt.
50 rugslag	28.87	25m	10-01-2016	Doetinchem	455 Pnt.
100 rugslag	1:05.87	50m	16-06-2016	Dordrecht	490 Pnt.
100 rugslag	1:01.63	25m	09-01-2016	Doetinchem	500 Pnt.
200 rugslag	2:17.16	25m	16-01-2016	Lochem	456 Pnt.
50 schoolslag	31.46	50m	17-06-2016	Dordrecht	592 Pnt.
50 schoolslag	29.84	25m	29-01-2016	Amsterdam	605 Pnt.
100 schoolslag	1:10.20	50m	28-02-2016	Den Haag	561 Pnt.
100 schoolslag	1:06.38	25m	10-01-2016	Doetinchem	587 Pnt.
200 schoolslag	2:40.75	50m	29-05-2016	Nijmegen	493 Pnt.
200 schoolslag	2:29.46	25m	16-01-2016	Lochem	523 Pnt.
50 vlinderslag	27.10	50m	30-04-2016	Nijmegen	566 Pnt.
50 vlinderslag	26.39	25m	30-01-2016	Amsterdam	563 Pnt.
100 vlinderslag	1:04.47	50m	07-02-2016	Amersfoort	461 Pnt.
100 vlinderslag	1:00.24	25m	29-01-2016	Amsterdam	519 Pnt.
200 vlinderslag	2:30.30	25m	12-03-2016	Dedemsvaart	376 Pnt.
200 wisselslag	2:21.33	50m	21-05-2016	Nijmegen	524 Pnt.
200 wisselslag	2:12.19	25m	09-01-2016	Doetinchem	570 Pnt.
400 wisselslag	5:01.00	25m	14-11-2015	Dedemsvaart	478 Pnt.

Gemiddelde punten over beste 5 zwemslagen aan het 31-08-2016: 580 Pnt.

Tijden van dinsdag 1 september 2015 tot woensdag 31 augustus 2016  
Verbeteringspercentage berekent per maandag 31 augustus 2015.

50 vrije slag	34.33	50m	07-02-2016	Amersfoort	330 Pnt.	101 %
50 vrije slag	34.32	25m	13-02-2016	Zeist	310 Pnt.	101 %
100 vrije slag	1:17.33	50m	21-05-2016	Nijmegen	305 Pnt.	97 %
100 vrije slag	1:17.22	25m	10-10-2015	Roosendaal	286 Pnt.	97 %
200 vrije slag	2:56.05	50m	13-03-2016	Amersfoort	264 Pnt.	92 %
200 vrije slag	2:46.98	25m	14-11-2015	Barneveld	292 Pnt.	102 %
400 vrije slag	6:09.93	50m	13-03-2016	Amersfoort	267 Pnt.	92 %
400 vrije slag	5:52.86	25m	21-11-2015	Barneveld	293 Pnt.	102 %
50 rugslag	43.44	25m	03-10-2015	Barneveld	206 Pnt.	111 %
100 rugslag	1:33.19	50m	22-05-2016	Nijmegen	242 Pnt.	105 %
100 rugslag	1:36.17	25m	16-01-2016	Woerden	187 Pnt.	97 %
200 rugslag	3:19.39	25m	13-02-2016	Zeist	213 Pnt.	159 %
50 schoolslag	47.89	50m	13-03-2016	Amersfoort	233 Pnt.	93 %
50 schoolslag	47.23	25m	26-09-2015	Barneveld	226 Pnt.	92 %
100 schoolslag	1:43.31	50m	22-05-2016	Nijmegen	241 Pnt.	90 %
100 schoolslag	1:43.35	25m	03-10-2015	Barneveld	219 Pnt.	91 %
200 schoolslag	3:38.36	50m	08-05-2016	Antwerpen (BEL)	258 Pnt.	
50 vlinderslag	51.51	25m	11-06-2016	Barneveld	106 Pnt.	128 %
100 wisselslag	1:37.28	25m	11-06-2016	Barneveld	197 Pnt.	107 %
200 wisselslag	3:33.19	25m	16-01-2016	Woerden	186 Pnt.	108 %

Gemiddelde punten over beste 5 zwemslagen aan het 31-08-2015: 305 Pnt.

Gemiddelde punten over beste 5 zwemslagen aan het 31-08-2016: 295 Pnt.



Tijden van dinsdag 1 september 2015 tot woensdag 31 augustus 2016  
Verbeteringspercentage berekent per maandag 31 augustus 2015.

50 vrije slag	26.05	50m	21-05-2016	Nijmegen	517 Pnt.	107 %
50 vrije slag	26.30	25m	20-12-2015	Amsterdam	457 Pnt.	102 %
100 vrije slag	57.66	50m	28-02-2016	Amsterdam	538 Pnt.	106 %
100 vrije slag	56.88	25m	10-01-2016	Doetinchem	493 Pnt.	103 %
200 vrije slag	2:08.69	50m	28-02-2016	Amsterdam	497 Pnt.	106 %
200 vrije slag	2:05.04	25m	09-01-2016	Doetinchem	501 Pnt.	101 %
400 vrije slag	4:40.16	50m	20-03-2016	Utrecht	484 Pnt.	99 %
400 vrije slag	4:36.16	25m	14-11-2015	Barneveld	454 Pnt.	106 %
50 rugslag	31.45	25m	05-03-2016	Utrecht	352 Pnt.	102 %
100 rugslag	1:07.99	50m	22-05-2016	Nijmegen	445 Pnt.	106 %
100 rugslag	1:05.33	25m	05-03-2016	Utrecht	419 Pnt.	103 %
50 schoolslag	34.70	25m	10-01-2016	Doetinchem	385 Pnt.	125 %
100 schoolslag	1:13.96	25m	10-01-2016	Doetinchem	425 Pnt.	112 %
200 schoolslag	2:41.74	25m	16-01-2016	Woerden	413 Pnt.	117 %
50 vlinderslag	29.36	50m	28-02-2016	Amsterdam	445 Pnt.	119 %
50 vlinderslag	29.19	25m	09-01-2016	Doetinchem	416 Pnt.	108 %
100 vlinderslag	1:07.97	50m	28-02-2016	Amsterdam	393 Pnt.	105 %
100 vlinderslag	1:05.59	25m	09-01-2016	Doetinchem	402 Pnt.	117 %
100 wisselslag	1:05.69	25m	20-12-2015	Amsterdam	458 Pnt.	106 %

Gemiddelde punten over beste 5 zwemslagen aan het 31-08-2015: 473 Pnt.

Gemiddelde punten over beste 5 zwemslagen aan het 31-08-2016: 499 Pnt.

Tijden van dinsdag 1 september 2015 tot woensdag 31 augustus 2016  
Verbeteringspercentage berekent per maandag 31 augustus 2015.

50 vrije slag	30.54	50m	22-05-2016	Nijmegen	469 Pnt.	107 %
50 vrije slag	30.79	25m	13-02-2016	Zeist	430 Pnt.	110 %
100 vrije slag	1:07.82	50m	22-05-2016	Nijmegen	452 Pnt.	109 %
100 vrije slag	1:06.47	25m	16-01-2016	Woerden	449 Pnt.	108 %
200 vrije slag	2:35.50	25m	03-10-2015	Barneveld	361 Pnt.	104 %
400 vrije slag	5:30.64	25m	07-11-2015	Woerden	356 Pnt.	114 %
50 rugslag	37.42	25m	11-06-2016	Barneveld	322 Pnt.	111 %
100 rugslag	1:22.11	25m	05-03-2016	Utrecht	301 Pnt.	110 %
200 rugslag	2:59.04	25m	14-11-2015	Barneveld	295 Pnt.	99 %
50 schoolslag	39.97	50m	21-05-2016	Nijmegen	401 Pnt.	104 %
50 schoolslag	40.40	25m	11-06-2016	Barneveld	362 Pnt.	106 %
100 schoolslag	1:28.99	50m	22-05-2016	Nijmegen	378 Pnt.	103 %
100 schoolslag	1:30.03	25m	07-11-2015	Woerden	332 Pnt.	101 %
200 schoolslag	3:15.97	50m	22-05-2016	Nijmegen	357 Pnt.	133 %
200 schoolslag	3:11.77	25m	05-03-2016	Utrecht	345 Pnt.	106 %
50 vlinderslag	41.01	50m	28-02-2016	Amsterdam	211 Pnt.	100 %
50 vlinderslag	36.45	25m	11-06-2016	Barneveld	299 Pnt.	117 %
100 vlinderslag	1:26.87	25m	14-11-2015	Barneveld	248 Pnt.	121 %
100 wisselslag	1:20.89	25m	03-10-2015	Barneveld	343 Pnt.	100 %
200 wisselslag	2:56.83	50m	30-04-2016	Nijmegen	362 Pnt.	103 %
200 wisselslag	3:01.34	25m	26-09-2015	Barneveld	303 Pnt.	97 %
400 wisselslag	6:16.85	25m	16-01-2016	Woerden	326 Pnt.	

Gemiddelde punten over beste 5 zwemslagen aan het 31-08-2015: 382 Pnt.

Gemiddelde punten over beste 5 zwemslagen aan het 31-08-2016: 412 Pnt.

Tijden van dinsdag 1 september 2015 tot woensdag 31 augustus 2016  
Verbeteringspercentage berekent per maandag 31 augustus 2015.

50 vrije slag	30.51	25m	26-09-2015	Barneveld	441 Pnt.	98 %
100 vrije slag	1:06.72	25m	26-09-2015	Barneveld	444 Pnt.	104 %
50 rugslag	34.24	25m	03-10-2015	Barneveld	421 Pnt.	105 %
100 wisselslag	1:14.52	25m	03-10-2015	Barneveld	439 Pnt.	100 %

Gemiddelde punten over beste 4 zwemslagen aan het 31-08-2015: 425 Pnt.

Gemiddelde punten over beste 4 zwemslagen aan het 31-08-2016: 436 Pnt.

Tijden van dinsdag 1 september 2015 tot woensdag 31 augustus 2016  
 Verbeteringspercentage berekent per maandag 31 augustus 2015.

50 vrije slag	28.02	50m	24-04-2016	Olympisch Zwembad Wezent	415 Pnt.verr	108 %EL)
50 vrije slag	28.02	25m	11-06-2016	Barneveld	378 Pnt.	103 %
100 vrije slag	1:04.71	50m	23-04-2016	Olympisch Zwembad Wezent	380 Pnt.verr	99 %EL)
100 vrije slag	1:00.34	25m	16-01-2016	Woerden	413 Pnt.	113 %
200 vrije slag	2:25.05	50m	23-04-2016	Olympisch Zwembad Wezent	347 Pnt.verr	105 %EL)
200 vrije slag	2:21.69	25m	02-07-2016	Amsterdam	344 Pnt.	98 %
400 vrije slag	5:05.84	50m	22-04-2016	Olympisch Zwembad Wezent	372 Pnt.verr	117 %EL)
400 vrije slag	5:01.87	25m	13-02-2016	Zeist	347 Pnt.	108 %
50 rugslag	37.07	50m	24-04-2016	Olympisch Zwembad Wezent	272 Pnt.verpen	(BEL)
50 rugslag	35.69	25m	11-06-2016	Barneveld	241 Pnt.	104 %
100 rugslag	1:21.45	50m	30-04-2016	Nijmegen	259 Pnt.	
100 rugslag	1:15.15	25m	16-01-2016	Woerden	275 Pnt.	101 %
200 rugslag	2:41.43	25m	14-11-2015	Barneveld	280 Pnt.	105 %
50 schoolslag	42.83	50m	30-04-2016	Nijmegen	234 Pnt.	
50 schoolslag	41.08	25m	03-10-2015	Barneveld	232 Pnt.	104 %
100 schoolslag	1:36.04	50m	30-04-2016	Nijmegen	219 Pnt.	
100 schoolslag	1:26.80	25m	03-10-2015	Barneveld	262 Pnt.	110 %
200 schoolslag	3:18.78	50m	30-04-2016	Nijmegen	260 Pnt.	
50 vlinderslag	31.85	50m	22-04-2016	Olympisch Zwembad Wezent	349 Pnt.verr	124 %EL)
50 vlinderslag	32.02	25m	03-07-2016	Amsterdam	315 Pnt.	110 %
100 vlinderslag	1:13.61	50m	21-05-2016	Nijmegen	310 Pnt.	118 %
100 vlinderslag	1:15.36	25m	02-07-2016	Amsterdam	265 Pnt.	118 %
100 wisselslag	1:13.57	25m	13-02-2016	Zeist	326 Pnt.	106 %
200 wisselslag	2:45.91	50m	23-04-2016	Olympisch Zwembad Wezent	324 Pnt.verr	101 %EL)
200 wisselslag	2:41.88	25m	26-09-2015	Barneveld	310 Pnt.	110 %

Gemiddelde punten over beste 5 zwemslagen aan het 31-08-2015: 347 Pnt.

Gemiddelde punten over beste 5 zwemslagen aan het 31-08-2016: 379 Pnt.

Tijden van dinsdag 1 september 2015 tot woensdag 31 augustus 2016  
Verbeteringspercentage berekent per maandag 31 augustus 2015.

50 vrije slag	34.31	25m	16-01-2016	Woerden	205 Pnt.	99 %
100 vrije slag	1:10.49	25m	16-01-2016	Woerden	259 Pnt.	109 %
200 vrije slag	2:40.09	25m	03-10-2015	Barneveld	239 Pnt.	102 %
400 vrije slag	5:24.51	25m	13-02-2016	Zeist	279 Pnt.	109 %
50 rugslag	38.28	25m	21-11-2015	Barneveld	195 Pnt.	114 %
100 rugslag	1:21.18	25m	05-03-2016	Utrecht	218 Pnt.	104 %
200 rugslag	2:55.04	25m	14-11-2015	Barneveld	219 Pnt.	99 %
50 schoolslag	48.89	25m	05-03-2016	Utrecht	137 Pnt.	99 %
100 schoolslag	1:45.42	25m	03-10-2015	Barneveld	146 Pnt.	101 %
200 schoolslag	3:39.57	25m	05-03-2016	Utrecht	165 Pnt.	102 %
50 vlinderslag	37.41	25m	21-11-2015	Barneveld	197 Pnt.	105 %
100 vlinderslag	1:29.79	25m	14-11-2015	Barneveld	157 Pnt.	110 %
100 wisselslag	1:22.35	25m	13-02-2016	Zeist	232 Pnt.	119 %
400 wisselslag	6:22.81	25m	16-01-2016	Woerden	232 Pnt.	111 %

Gemiddelde punten over beste 5 zwemslagen aan het 31-08-2015: 227 Pnt.

Gemiddelde punten over beste 5 zwemslagen aan het 31-08-2016: 248 Pnt.

Tijden van dinsdag 1 september 2015 tot woensdag 31 augustus 2016  
Verbeteringspercentage berekent per maandag 31 augustus 2015.

50 vrije slag	33.58	25m	16-01-2016	Woerden	219 Pnt.	95 %
100 vrije slag	1:09.30	25m	16-01-2016	Woerden	272 Pnt.	114 %
200 vrije slag	2:39.27	25m	07-11-2015	Woerden	242 Pnt.	
400 vrije slag	5:44.97	25m	13-02-2016	Zeist	232 Pnt.	
50 rugslag	40.23	25m	05-03-2016	Utrecht	168 Pnt.	99 %
100 rugslag	1:22.88	25m	05-03-2016	Utrecht	205 Pnt.	122 %
200 rugslag	3:07.47	25m	26-09-2015	Barneveld	178 Pnt.	
50 schoolslag	42.32	25m	07-11-2015	Woerden	212 Pnt.	100 %
100 schoolslag	1:29.56	25m	13-02-2016	Zeist	239 Pnt.	117 %
200 schoolslag	3:12.31	25m	05-03-2016	Utrecht	245 Pnt.	107 %
50 vlinderslag	44.19	25m	07-11-2015	Woerden	120 Pnt.	72 %
100 vlinderslag	1:29.51	25m	16-01-2016	Woerden	158 Pnt.	
100 wisselslag	1:20.00	25m	13-02-2016	Zeist	253 Pnt.	112 %
400 wisselslag	6:22.01	25m	16-01-2016	Woerden	234 Pnt.	

Gemiddelde punten over beste 5 zwemslagen aan het 31-08-2015: 221 Pnt.

Gemiddelde punten over beste 5 zwemslagen aan het 31-08-2016: 250 Pnt.

Tijden van dinsdag 1 september 2015 tot woensdag 31 augustus 2016  
Verbeteringspercentage berekent per maandag 31 augustus 2015.

50 vrije slag	26.31	50m	17-07-2016	Worb (SUI)	501 Pnt.	114 %
100 vrije slag	55.08	50m	17-07-2016	Worb (SUI)	617 Pnt.	126 %
200 vrije slag	2:04.04	50m	19-06-2016	Dordrecht	556 Pnt.	116 %
400 vrije slag	4:22.74	50m	10-03-2016	Zurich (SUI)	587 Pnt.	106 %
800 vrije slag	9:07.17	50m	18-06-2016	Dordrecht	564 Pnt.	109 %
1500 vrije slag	17:10.88	50m	18-06-2016	Dordrecht	603 Pnt.	109 %
50 rugslag	30.58	50m	17-07-2016	Worb (SUI)	485 Pnt.	112 %
100 rugslag	1:03.16	50m	17-07-2016	Worb (SUI)	556 Pnt.	114 %
200 rugslag	2:18.92	50m	12-03-2016	Zurich (SUI)	522 Pnt.	109 %
50 schoolslag	35.80	50m	16-01-2016	Zuerich (SUI)	401 Pnt.	98 %
100 schoolslag	1:16.53	50m	16-01-2016	Zuerich (SUI)	433 Pnt.	112 %
50 vlinderslag	26.75	50m	19-06-2016	Dordrecht	589 Pnt.	112 %
100 vlinderslag	59.27	50m	16-06-2016	Dordrecht	593 Pnt.	105 %
200 vlinderslag	2:12.52	50m	17-07-2016	Worb (SUI)	595 Pnt.	111 %
200 wisselslag	2:18.72	50m	21-05-2016	Leipzig (GER)	555 Pnt.	112 %
400 wisselslag	4:47.31	50m	19-06-2016	Dordrecht	611 Pnt.	108 %

Gemiddelde punten over beste 5 zwemslagen aan het 31-08-2015: 535 Pnt.

Gemiddelde punten over beste 5 zwemslagen aan het 31-08-2016: 603 Pnt.

---

Tijden van dinsdag 1 september 2015 tot woensdag 31 augustus 2016  
Verbeteringspercentage berekent per maandag 31 augustus 2015.

50 vrije slag	28.48	50m	16-06-2016	Dordrecht	395 Pnt.
100 vrije slag	59.14	50m	18-03-2016	Port Elizabeth (RSA)	499 Pnt.
200 vrije slag	2:02.55	50m	19-06-2016	Dordrecht	576 Pnt.
400 vrije slag	4:17.26	50m	16-06-2016	Dordrecht	625 Pnt.
800 vrije slag	8:49.74	50m	18-06-2016	Dordrecht	621 Pnt.
1500 vrije slag	16:35.41	50m	18-06-2016	Dordrecht	670 Pnt.
100 vlinderslag	1:05.63	50m	19-06-2016	Dordrecht	437 Pnt.
200 wisselslag	2:26.20	50m	16-12-2015	Durban (RSA)	474 Pnt.
400 wisselslag	4:53.85	50m	19-06-2016	Dordrecht	571 Pnt.

Gemiddelde punten over beste 5 zwemslagen aan het 31-08-2016: 612 Pnt.



Tijden van dinsdag 1 september 2015 tot woensdag 31 augustus 2016  
Verbeteringspercentage berekent per maandag 31 augustus 2015.

50 vrije slag	30.68	50m	13-03-2016	Amersfoort	462 Pnt.
100 vrije slag	1:06.17	50m	27-02-2016	Nijmegen	487 Pnt.
100 vrije slag	1:02.66	25m	09-01-2016	Doetinchem	536 Pnt.
200 vrije slag	2:19.75	50m	21-05-2016	Nijmegen	528 Pnt.
400 vrije slag	4:54.84	50m	22-05-2016	Nijmegen	528 Pnt.
400 vrije slag	4:45.87	25m	29-01-2016	Amsterdam	552 Pnt.
800 vrije slag	10:29.77	50m	12-03-2016	Nijmegen	463 Pnt.
1500 vrije slag	20:04.49	50m	12-03-2016	Nijmegen	453 Pnt.
50 rugslag	34.56	50m	24-04-2016	Olympisch Zwembad Wezent480 Pnt.verpen (BEL)	
50 rugslag	32.52	25m	09-01-2016	Doetinchem	491 Pnt.
100 rugslag	1:11.71	50m	21-05-2016	Nijmegen	532 Pnt.
100 rugslag	1:09.08	25m	10-01-2016	Doetinchem	505 Pnt.
200 rugslag	2:34.46	50m	24-04-2016	Olympisch Zwembad Wezent518 Pnt.verpen (BEL)	
200 rugslag	2:26.38	25m	29-01-2016	Amsterdam	540 Pnt.
50 schoolslag	35.95	50m	27-02-2016	Nijmegen	551 Pnt.
50 schoolslag	35.18	25m	29-01-2016	Amsterdam	548 Pnt.
100 schoolslag	1:16.93	50m	24-04-2016	Olympisch Zwembad Wezent585 Pnt.verpen (BEL)	
100 schoolslag	1:15.24	25m	13-02-2016	Geldermalsen	569 Pnt.
200 schoolslag	2:47.83	50m	20-03-2016	Utrecht	569 Pnt.
200 schoolslag	2:43.65	25m	13-02-2016	Geldermalsen	556 Pnt.
100 vlinderslag	1:13.38	25m	10-01-2016	Doetinchem	412 Pnt.
200 vlinderslag	2:42.97	25m	06-03-2016	Almelo	395 Pnt.
200 wisselslag	2:32.65	50m	20-03-2016	Utrecht	563 Pnt.
200 wisselslag	2:29.32	25m	31-01-2016	Amsterdam	543 Pnt.
400 wisselslag	5:24.95	50m	07-04-2016	Eindhoven	563 Pnt.
400 wisselslag	5:19.93	25m	30-01-2016	Amsterdam	533 Pnt.

Gemiddelde punten over beste 5 zwemslagen aan het 31-08-2016: 566 Pnt.

Tijden van dinsdag 1 september 2015 tot woensdag 31 augustus 2016  
Verbeteringspercentage berekent per maandag 31 augustus 2015.

50 vrije slag	29.98	50m	28-02-2016	Amsterdam	495 Pnt.	104 %
50 vrije slag	29.17	25m	10-01-2016	Doetinchem	505 Pnt.	118 %
100 vrije slag	1:05.39	50m	20-03-2016	Utrecht	504 Pnt.	98 %
100 vrije slag	1:01.56	25m	08-11-2015	Amsterdam	565 Pnt.	112 %
200 vrije slag	2:23.07	50m	23-04-2016	Olympisch Zwembad Wezent	492 Pnt.	105 % (EL)
200 vrije slag	2:17.81	25m	21-11-2015	Barneveld	519 Pnt.	116 %
50 rugslag	32.12	50m	13-03-2016	Amersfoort	597 Pnt.	126 %
50 rugslag	31.92	25m	09-01-2016	Doetinchem	520 Pnt.	115 %
100 rugslag	1:09.56	50m	18-06-2016	Dordrecht	583 Pnt.	120 %
100 rugslag	1:07.71	25m	30-01-2016	Amsterdam	536 Pnt.	118 %
200 rugslag	2:37.25	25m	14-11-2015	Barneveld	435 Pnt.	101 %
50 schoolslag	39.55	25m	05-03-2016	Utrecht	386 Pnt.	116 %
100 schoolslag	1:24.30	25m	05-03-2016	Utrecht	404 Pnt.	115 %
200 schoolslag	2:54.38	25m	05-03-2016	Utrecht	459 Pnt.	122 %
50 vlinderslag	31.22	50m	21-05-2016	Nijmegen	479 Pnt.	123 %
50 vlinderslag	31.56	25m	09-01-2016	Doetinchem	460 Pnt.	112 %
100 vlinderslag	1:12.60	50m	13-03-2016	Amersfoort	450 Pnt.	144 %
100 vlinderslag	1:11.02	25m	14-11-2015	Barneveld	454 Pnt.	121 %
200 wisselslag	2:37.43	50m	22-05-2016	Nijmegen	514 Pnt.	112 %
200 wisselslag	2:39.67	25m	16-01-2016	Woerden	444 Pnt.	105 %

Gemiddelde punten over beste 5 zwemslagen aan het 31-08-2015: 464 Pnt.

Gemiddelde punten over beste 5 zwemslagen aan het 31-08-2016: 555 Pnt.

Tijden van dinsdag 1 september 2015 tot woensdag 31 augustus 2016  
Verbeteringspercentage berekent per maandag 31 augustus 2015.

50 vrije slag	31.73	50m	03-07-2016	Eindhoven	286 Pnt.
50 vrije slag	29.67	25m	03-10-2015	Zwolle	318 Pnt.
100 vrije slag	1:04.99	50m	03-07-2016	Eindhoven	376 Pnt.
100 vrije slag	1:03.42	25m	31-01-2016	Zutphen	355 Pnt.
200 vrije slag	2:31.80	50m	29-05-2016	Nijmegen	303 Pnt.
200 vrije slag	2:18.41	25m	05-03-2016	Nijkerk	370 Pnt.
400 vrije slag	5:09.35	50m	29-05-2016	Nijmegen	360 Pnt.
400 vrije slag	5:24.02	25m	31-10-2015	Wezep	281 Pnt.
800 vrije slag	10:52.61	25m	19-03-2016	Nijkerk	313 Pnt.
1500 vrije slag	20:37.38	25m	19-03-2016	Nijkerk	321 Pnt.
2000 vrije slag	27:28.00	25m	19-03-2016	Nijkerk	323 Pnt.
50 rugslag	34.89	25m	16-01-2016	Zutphen	258 Pnt.
100 rugslag	1:16.32	25m	16-04-2016	Hatterem	263 Pnt.
50 schoolslag	41.20	25m	05-03-2016	Nijkerk	230 Pnt.
100 schoolslag	1:32.76	25m	03-10-2015	Zwolle	215 Pnt.
50 vlinderslag	33.22	50m	03-07-2016	Eindhoven	307 Pnt.
50 vlinderslag	33.11	25m	14-11-2015	Genemuiden	285 Pnt.
100 wisselslag	1:15.16	25m	16-01-2016	Zutphen	306 Pnt.
200 wisselslag	2:47.32	50m	03-07-2016	Eindhoven	316 Pnt.
200 wisselslag	2:45.46	25m	31-10-2015	Wezep	290 Pnt.
400 wisselslag	5:47.64	25m	06-02-2016	Dronten	310 Pnt.

Gemiddelde punten over beste 5 zwemslagen aan het 31-08-2016: 350 Pnt.

Tijden van dinsdag 1 september 2015 tot woensdag 31 augustus 2016  
Verbeteringspercentage berekent per maandag 31 augustus 2015.

50 vrije slag	28.36	25m	02-07-2016	Amsterdam	364 Pnt.	134 %
50 rugslag	32.70	25m	02-07-2016	Amsterdam	313 Pnt.	138 %
50 schoolslag	40.68	25m	02-07-2016	Amsterdam	239 Pnt.	148 %

Gemiddelde punten over beste 3 zwemslagen aan het 31-08-2015: 186 Pnt.  
Gemiddelde punten over beste 3 zwemslagen aan het 31-08-2016: 305 Pnt.

Tijden van dinsdag 1 september 2015 tot woensdag 31 augustus 2016  
Verbeteringspercentage berekent per maandag 31 augustus 2015.

50 vrije slag	30.57	25m	13-02-2016	Nunspeet	291 Pnt.
100 vrije slag	1:05.25	50m	22-05-2016	Nijmegen	371 Pnt.
100 vrije slag	1:04.74	25m	08-12-2015	Nunspeet	334 Pnt.
200 vrije slag	2:21.35	50m	28-05-2016	Nijmegen	375 Pnt.
200 vrije slag	2:19.04	25m	05-03-2016	Ede	365 Pnt.
400 vrije slag	5:00.95	50m	29-05-2016	Nijmegen	391 Pnt.
400 vrije slag	4:58.85	25m	13-12-2015	Denekamp	358 Pnt.
50 rugslag	35.96	50m	24-04-2016	Olympisch Zwembad Wezent	298 Pnt.verpen (BEL)
50 rugslag	34.23	25m	31-01-2016	Veldhoven	273 Pnt.
100 rugslag	1:16.58	50m	28-05-2016	Nijmegen	312 Pnt.
100 rugslag	1:12.91	25m	08-11-2015	Amsterdam	302 Pnt.
200 rugslag	2:42.60	50m	10-04-2016	Eindhoven	326 Pnt.
200 rugslag	2:34.97	25m	16-04-2016	Nunspeet	316 Pnt.
50 schoolslag	37.03	50m	23-04-2016	Olympisch Zwembad Wezent	363 Pnt.verpen (BEL)
50 schoolslag	35.99	25m	31-01-2016	Veldhoven	345 Pnt.
100 schoolslag	1:18.36	50m	24-04-2016	Olympisch Zwembad Wezent	403 Pnt.verpen (BEL)
100 schoolslag	1:17.02	25m	10-01-2016	Doetinchem	376 Pnt.
200 schoolslag	2:48.78	50m	22-04-2016	Olympisch Zwembad Wezent	426 Pnt.verpen (BEL)
200 schoolslag	2:46.41	25m	02-04-2016	Ede	379 Pnt.
50 vlinderslag	35.10	25m	02-04-2016	Ede	239 Pnt.
100 vlinderslag	1:17.45	25m	02-04-2016	Ede	244 Pnt.
100 wisselslag	1:13.92	25m	21-11-2015	Apeldoorn	321 Pnt.
200 wisselslag	2:40.95	50m	21-05-2016	Nijmegen	355 Pnt.
200 wisselslag	2:37.26	25m	16-01-2016	Dronten	338 Pnt.

Gemiddelde punten over beste 5 zwemslagen aan het 31-08-2016: 393 Pnt.

Tijden van dinsdag 1 september 2015 tot woensdag 31 augustus 2016  
Verbeteringspercentage berekent per maandag 31 augustus 2015.

50 vrije slag	33.30	25m	11-06-2016	Barneveld	339 Pnt.	120 %
100 vrije slag	1:26.70	25m	13-02-2016	Zeist	202 Pnt.	107 %
200 vrije slag	2:54.46	25m	13-02-2016	Zeist	256 Pnt.	109 %
50 rugslag	39.16	25m	11-06-2016	Barneveld	281 Pnt.	116 %
100 rugslag	1:28.99	25m	16-01-2016	Woerden	236 Pnt.	115 %
50 schoolslag	43.69	25m	11-06-2016	Barneveld	286 Pnt.	133 %
100 schoolslag	1:40.40	25m	16-01-2016	Woerden	239 Pnt.	112 %
200 schoolslag	3:28.54	25m	16-01-2016	Woerden	268 Pnt.	118 %
50 vlinderslag	37.31	25m	11-06-2016	Barneveld	279 Pnt.	131 %
100 vlinderslag	1:31.51	25m	13-02-2016	Zeist	212 Pnt.	124 %
100 wisselslag	1:27.36	25m	11-06-2016	Barneveld	272 Pnt.	136 %

Gemiddelde punten over beste 5 zwemslagen aan het 31-08-2015: 223 Pnt.

Gemiddelde punten over beste 5 zwemslagen aan het 31-08-2016: 291 Pnt.

Tijden van dinsdag 1 september 2015 tot woensdag 31 augustus 2016  
 Verbeteringspercentage berekent per maandag 31 augustus 2015.

50 vrije slag	32.19	50m	22-05-2016	Nijmegen	400 Pnt.	103 %
50 vrije slag	31.19	25m	03-07-2016	Amsterdam	413 Pnt.	103 %
100 vrije slag	1:09.69	50m	22-05-2016	Nijmegen	417 Pnt.	102 %
100 vrije slag	1:08.15	25m	02-07-2016	Amsterdam	416 Pnt.	104 %
200 vrije slag	2:33.41	50m	07-05-2016	Dordrecht	399 Pnt.	103 %
200 vrije slag	2:28.53	25m	13-02-2016	Zeist	414 Pnt.	103 %
400 vrije slag	5:24.71	50m	24-04-2016	Olympisch Zwembad Wezent	395 Pnt.verp	98 %EL)
400 vrije slag	5:12.06	25m	05-03-2016	Utrecht	424 Pnt.	104 %
50 rugslag	38.40	50m	24-04-2016	Olympisch Zwembad Wezent	349 Pnt.verp	102 %EL)
50 rugslag	36.96	25m	11-06-2016	Barneveld	335 Pnt.	100 %
100 rugslag	1:20.01	50m	23-04-2016	Olympisch Zwembad Wezent	383 Pnt.verp	100 %EL)
100 rugslag	1:16.89	25m	19-12-2015	Amsterdam	366 Pnt.	102 %
200 rugslag	2:46.88	50m	22-05-2016	Nijmegen	410 Pnt.	102 %
200 rugslag	2:41.56	25m	14-11-2015	Barneveld	401 Pnt.	103 %
50 schoolslag	41.42	25m	11-06-2016	Barneveld	336 Pnt.	108 %
100 schoolslag	1:34.57	50m	22-05-2016	Nijmegen	315 Pnt.	
100 schoolslag	1:30.50	25m	05-03-2016	Utrecht	327 Pnt.	102 %
200 schoolslag	3:12.91	25m	16-01-2016	Woerden	339 Pnt.	105 %
50 vlinderslag	35.83	25m	11-06-2016	Barneveld	315 Pnt.	121 %
100 vlinderslag	1:29.29	25m	13-02-2016	Zeist	228 Pnt.	124 %
100 wisselslag	1:18.08	25m	02-07-2016	Amsterdam	382 Pnt.	111 %
200 wisselslag	2:55.58	50m	22-05-2016	Nijmegen	370 Pnt.	100 %
200 wisselslag	2:49.08	25m	31-01-2016	Zutphen	374 Pnt.	103 %

Gemiddelde punten over beste 5 zwemslagen aan het 31-08-2015: 400 Pnt.

Gemiddelde punten over beste 5 zwemslagen aan het 31-08-2016: 415 Pnt.

Tijden van dinsdag 1 september 2015 tot woensdag 31 augustus 2016  
Verbeteringspercentage berekent per maandag 31 augustus 2015.

50 rugslag	31.98	50m	17-06-2016	Dordrecht	605 Pnt.
100 rugslag	1:07.27	50m	18-06-2016	Dordrecht	644 Pnt.
200 rugslag	2:23.48	50m	16-06-2016	Dordrecht	646 Pnt.
50 schoolslag	35.66	50m	18-06-2016	Dordrecht	564 Pnt.
100 schoolslag	1:17.18	50m	16-06-2016	Dordrecht	579 Pnt.
200 schoolslag	2:44.98	50m	19-06-2016	Dordrecht	599 Pnt.
100 vlinderslag	1:16.41	50m	29-05-2016	Nijmegen	386 Pnt.
200 vlinderslag	2:44.06	50m	29-05-2016	Nijmegen	409 Pnt.
200 wisselslag	2:28.07	50m	18-06-2016	Dordrecht	617 Pnt.
400 wisselslag	5:12.85	50m	19-06-2016	Dordrecht	631 Pnt.

Gemiddelde punten over beste 5 zwemslagen aan het 31-08-2016: 628 Pnt.



Tijden van dinsdag 1 september 2015 tot woensdag 31 augustus 2016  
Verbeteringspercentage berekent per maandag 31 augustus 2015.

50 vrije slag	31.95	25m	05-12-2015	Veenendaal	384 Pnt.	114 %
100 vrije slag	1:10.43	25m	14-11-2015	Barneveld	377 Pnt.	108 %
200 vrije slag	2:32.18	25m	13-02-2016	Zeist	385 Pnt.	107 %
50 rugslag	37.36	25m	07-11-2015	Woerden	324 Pnt.	109 %
100 rugslag	1:19.11	25m	16-01-2016	Woerden	336 Pnt.	103 %
200 rugslag	2:53.65	25m	05-12-2015	Veenendaal	323 Pnt.	97 %
50 schoolslag	39.07	25m	13-02-2016	Zeist	400 Pnt.	115 %
100 schoolslag	1:29.79	25m	05-03-2016	Utrecht	334 Pnt.	100 %
200 schoolslag	3:08.16	25m	05-03-2016	Utrecht	365 Pnt.	105 %
50 vlinderslag	35.41	25m	14-11-2015	Barneveld	326 Pnt.	107 %
100 vlinderslag	1:17.75	25m	13-02-2016	Zeist	346 Pnt.	116 %
200 vlinderslag	3:14.18	25m	05-12-2015	Veenendaal	233 Pnt.	97 %
200 wisselslag	2:50.40	25m	14-11-2015	Barneveld	365 Pnt.	101 %

Gemiddelde punten over beste 5 zwemslagen aan het 31-08-2015: 344 Pnt.

Gemiddelde punten over beste 5 zwemslagen aan het 31-08-2016: 382 Pnt.

Tijden van dinsdag 1 september 2015 tot woensdag 31 augustus 2016  
Verbeteringspercentage berekent per maandag 31 augustus 2015.

50 vrije slag	37.48	50m	13-03-2016	Amersfoort	173 Pnt.	116 %
50 vrije slag	36.09	25m	11-06-2016	Barneveld	176 Pnt.	122 %
100 vrije slag	1:23.42	50m	13-03-2016	Amersfoort	177 Pnt.	119 %
100 vrije slag	1:17.96	25m	19-06-2016	Arnhem	191 Pnt.	130 %
200 vrije slag	2:51.76	25m	23-04-2016	Wageningen	193 Pnt.	114 %
400 vrije slag	5:58.93	25m	05-03-2016	Utrecht	206 Pnt.	118 %
50 rugslag	42.31	25m	18-06-2016	Arnhem	144 Pnt.	115 %
100 rugslag	1:32.87	50m	13-03-2016	Amersfoort	174 Pnt.	117 %
100 rugslag	1:27.06	25m	18-06-2016	Arnhem	177 Pnt.	133 %
200 rugslag	3:07.11	25m	23-01-2016	Wageningen	179 Pnt.	120 %
50 schoolslag	54.98	25m	05-03-2016	Utrecht	96 Pnt.	110 %
100 schoolslag	1:55.93	25m	05-12-2015	Veenendaal	110 Pnt.	119 %
200 schoolslag	4:03.56	25m	13-02-2016	Zeist	121 Pnt.	113 %
50 vlinderslag	41.88	25m	11-06-2016	Barneveld	141 Pnt.	153 %
100 vlinderslag	1:53.36	25m	03-10-2015	Barneveld	78 Pnt.	119 %
100 wisselslag	1:34.85	25m	11-06-2016	Barneveld	152 Pnt.	158 %
200 wisselslag	3:16.07	25m	19-03-2016	Wageningen	174 Pnt.	129 %

Gemiddelde punten over beste 5 zwemslagen aan het 31-08-2015: 147 Pnt.

Gemiddelde punten over beste 5 zwemslagen aan het 31-08-2016: 189 Pnt.

Tijden van dinsdag 1 september 2015 tot woensdag 31 augustus 2016  
Verbeteringspercentage berekent per maandag 31 augustus 2015.

50 vrije slag	27.28	50m	18-06-2016	Dordrecht	450 Pnt.	114 %
50 vrije slag	26.63	25m	29-01-2016	Amsterdam	440 Pnt.	166 %
100 vrije slag	59.26	50m	17-06-2016	Dordrecht	496 Pnt.	117 %
100 vrije slag	58.20	25m	03-07-2016	Amsterdam	460 Pnt.	153 %
200 vrije slag	2:10.78	50m	19-06-2016	Dordrecht	474 Pnt.	130 %
200 vrije slag	2:10.09	25m	02-07-2016	Amsterdam	445 Pnt.	139 %
400 vrije slag	4:39.65	50m	16-06-2016	Dordrecht	487 Pnt.	
400 vrije slag	4:43.07	25m	28-01-2016	Amsterdam	421 Pnt.	126 %
50 rugslag	32.87	50m	18-06-2016	Dordrecht	391 Pnt.	116 %
50 rugslag	31.81	25m	19-12-2015	Amsterdam	340 Pnt.	130 %
100 rugslag	1:09.29	50m	23-04-2016	Olympisch Zwembad Wezent	421 Pnt.	120 % (EL)
100 rugslag	1:08.85	25m	03-07-2016	Amsterdam	358 Pnt.	143 %
200 rugslag	2:30.12	50m	22-05-2016	Nijmegen	414 Pnt.	121 %
200 rugslag	2:24.65	25m	02-07-2016	Amsterdam	389 Pnt.	138 %
50 schoolslag	41.64	25m	13-02-2016	Zeist	222 Pnt.	137 %
100 schoolslag	1:29.75	25m	13-02-2016	Zeist	237 Pnt.	129 %
200 schoolslag	3:08.41	25m	13-02-2016	Zeist	261 Pnt.	129 %
50 vlinderslag	30.45	50m	22-04-2016	Olympisch Zwembad Wezent	399 Pnt.	130 % (EL)
50 vlinderslag	30.98	25m	26-09-2015	Barneveld	348 Pnt.	137 %
100 vlinderslag	1:11.44	50m	21-05-2016	Nijmegen	339 Pnt.	
100 vlinderslag	1:11.87	25m	09-01-2016	Doetinchem	306 Pnt.	129 %
200 vlinderslag	2:41.02	50m	17-06-2016	Dordrecht	332 Pnt.	
200 vlinderslag	2:42.04	25m	12-12-2015	Zetten	300 Pnt.	
100 wisselslag	1:10.41	25m	03-07-2016	Amsterdam	372 Pnt.	174 %
200 wisselslag	2:43.37	25m	21-11-2015	Barneveld	302 Pnt.	123 %
400 wisselslag	5:41.93	25m	16-01-2016	Woerden	326 Pnt.	

Gemiddelde punten over beste 5 zwemslagen aan het 31-08-2015: 342 Pnt.

Gemiddelde punten over beste 5 zwemslagen aan het 31-08-2016: 465 Pnt.

Tijden van dinsdag 1 september 2015 tot woensdag 31 augustus 2016  
Verbeteringspercentage berekent per maandag 31 augustus 2015.

50 vrije slag	33.80	25m	11-06-2016	Barneveld	215 Pnt.	108 %
100 vrije slag	1:12.73	25m	13-02-2016	Zeist	235 Pnt.	117 %
200 vrije slag	2:38.97	25m	23-04-2016	Wageningen	244 Pnt.	109 %
400 vrije slag	5:31.57	25m	05-03-2016	Utrecht	262 Pnt.	115 %
50 rugslag	38.56	50m	13-03-2016	Amersfoort	242 Pnt.	
50 rugslag	38.28	25m	13-02-2016	Zeist	195 Pnt.	110 %
100 rugslag	1:25.98	50m	13-03-2016	Amersfoort	220 Pnt.	117 %
100 rugslag	1:23.78	25m	16-01-2016	Woerden	199 Pnt.	112 %
200 rugslag	2:53.87	25m	23-01-2016	Wageningen	224 Pnt.	114 %
50 schoolslag	47.42	25m	11-06-2016	Barneveld	150 Pnt.	112 %
100 schoolslag	1:44.17	50m	13-03-2016	Amersfoort	171 Pnt.	
100 schoolslag	1:41.61	25m	05-12-2015	Veenendaal	163 Pnt.	110 %
200 schoolslag	3:31.21	25m	13-02-2016	Zeist	185 Pnt.	114 %
50 vlinderslag	39.13	25m	11-06-2016	Barneveld	172 Pnt.	118 %
100 vlinderslag	1:37.80	25m	23-04-2016	Wageningen	121 Pnt.	160 %
200 vlinderslag	3:27.18	25m	23-04-2016	Wageningen	143 Pnt.	
100 wisselslag	1:29.30	25m	05-12-2015	Veenendaal	182 Pnt.	135 %
200 wisselslag	3:00.60	25m	19-03-2016	Wageningen	223 Pnt.	121 %

Gemiddelde punten over beste 5 zwemslagen aan het 31-08-2015: 197 Pnt.

Gemiddelde punten over beste 5 zwemslagen aan het 31-08-2016: 241 Pnt.

Tijden van dinsdag 1 september 2015 tot woensdag 31 augustus 2016  
Verbeteringspercentage berekent per maandag 31 augustus 2015.

50 vrije slag	30.05	50m	17-06-2016	Dordrecht	336 Pnt.	104 %
100 vrije slag	1:04.29	50m	16-01-2016	Zuerich (SUI)	388 Pnt.	99 %
200 vrije slag	2:15.43	50m	17-06-2016	Dordrecht	427 Pnt.	106 %
400 vrije slag	4:47.33	50m	17-07-2016	Worb (SUI)	449 Pnt.	108 %
800 vrije slag	10:03.37	50m	17-01-2016	Zuerich (SUI)	420 Pnt.	
1500 vrije slag	18:51.41	50m	17-01-2016	Zuerich (SUI)	456 Pnt.	
50 rugslag	31.47	50m	18-06-2016	Dordrecht	445 Pnt.	111 %
100 rugslag	1:06.10	50m	16-06-2016	Dordrecht	485 Pnt.	110 %
200 rugslag	2:19.54	50m	19-06-2016	Dordrecht	515 Pnt.	114 %
50 schoolslag	40.65	50m	16-01-2016	Zuerich (SUI)	274 Pnt.	100 %
100 schoolslag	1:26.30	50m	16-01-2016	Zuerich (SUI)	302 Pnt.	105 %
200 schoolslag	3:10.05	50m	27-02-2016	Zuerich (SUI)	298 Pnt.	90 %
50 vlinderslag	29.49	50m	19-06-2016	Dordrecht	440 Pnt.	106 %
100 vlinderslag	1:05.81	50m	16-06-2016	Dordrecht	433 Pnt.	109 %
200 vlinderslag	2:25.37	50m	17-06-2016	Dordrecht	451 Pnt.	112 %
200 wisselslag	2:26.83	50m	17-06-2016	Dordrecht	468 Pnt.	109 %
400 wisselslag	5:18.52	50m	05-02-2016	Chambery (FRA)	448 Pnt.	103 %

Gemiddelde punten over beste 5 zwemslagen aan het 31-08-2015: 416 Pnt.

Gemiddelde punten over beste 5 zwemslagen aan het 31-08-2016: 475 Pnt.

Tijden van dinsdag 1 september 2015 tot woensdag 31 augustus 2016  
Verbeteringspercentage berekent per maandag 31 augustus 2015.

50 vrije slag	31.07	50m	13-03-2016	Amersfoort	445 Pnt.	116 %
50 vrije slag	31.10	25m	30-12-2015	Maastricht	417 Pnt.	114 %
100 vrije slag	1:11.42	50m	13-03-2016	Amersfoort	387 Pnt.	120 %
100 vrije slag	1:07.85	25m	16-01-2016	Woerden	422 Pnt.	124 %
200 vrije slag	2:38.62	50m	13-03-2016	Amersfoort	361 Pnt.	113 %
200 vrije slag	2:35.25	25m	05-12-2015	Veenendaal	363 Pnt.	115 %
400 vrije slag	5:37.56	25m	20-12-2015	Amsterdam	335 Pnt.	122 %
50 rugslag	39.88	50m	07-05-2016	Dordrecht	312 Pnt.	
50 rugslag	36.71	25m	11-06-2016	Barneveld	341 Pnt.	105 %
100 rugslag	1:21.75	50m	07-05-2016	Dordrecht	359 Pnt.	
100 rugslag	1:22.37	25m	29-12-2015	Maastricht	298 Pnt.	110 %
200 rugslag	2:52.20	25m	23-01-2016	Wageningen	331 Pnt.	110 %
50 schoolslag	42.25	25m	11-06-2016	Barneveld	316 Pnt.	112 %
100 schoolslag	1:35.27	25m	05-03-2016	Utrecht	280 Pnt.	105 %
200 schoolslag	3:26.14	25m	10-10-2015	Wageningen	278 Pnt.	111 %
50 vlinderslag	35.09	50m	20-03-2016	Utrecht	337 Pnt.	137 %
50 vlinderslag	33.59	25m	11-06-2016	Barneveld	382 Pnt.	136 %
100 vlinderslag	1:25.19	25m	05-12-2015	Veenendaal	263 Pnt.	112 %
200 vlinderslag	3:20.83	25m	12-12-2015	Zetten	211 Pnt.	115 %
100 wisselslag	1:21.32	25m	11-06-2016	Barneveld	338 Pnt.	110 %
200 wisselslag	2:56.07	50m	07-05-2016	Dordrecht	367 Pnt.	117 %
200 wisselslag	2:52.90	25m	23-01-2016	Wageningen	350 Pnt.	112 %
400 wisselslag	6:20.62	25m	16-01-2016	Woerden	316 Pnt.	

Gemiddelde punten over beste 5 zwemslagen aan het 31-08-2015: 315 Pnt.

Gemiddelde punten over beste 5 zwemslagen aan het 31-08-2016: 395 Pnt.

Tijden van dinsdag 1 september 2015 tot woensdag 31 augustus 2016  
Verbeteringspercentage berekent per maandag 31 augustus 2015.

50 vrije slag	31.53	50m	22-05-2016	Nijmegen	426 Pnt.	
50 vrije slag	32.00	25m	11-06-2016	Barneveld	383 Pnt.	113 %
100 vrije slag	1:09.17	50m	19-06-2016	Dordrecht	426 Pnt.	115 %
100 vrije slag	1:09.03	25m	30-01-2016	Zutphen	401 Pnt.	121 %
200 vrije slag	2:33.31	50m	21-05-2016	Nijmegen	400 Pnt.	
200 vrije slag	2:36.55	25m	05-12-2015	Veenendaal	354 Pnt.	122 %
400 vrije slag	5:25.29	50m	24-04-2016	Olympisch Zwembad Wezent	393 Pnt.	verpen (BEL)
400 vrije slag	5:26.41	25m	05-03-2016	Utrecht	370 Pnt.	136 %
50 rugslag	38.53	50m	23-04-2016	Olympisch Zwembad Wezent	346 Pnt.	verp111 %EL)
50 rugslag	36.15	25m	11-06-2016	Barneveld	358 Pnt.	113 %
100 rugslag	1:17.76	50m	21-05-2016	Nijmegen	417 Pnt.	115 %
100 rugslag	1:16.83	25m	05-03-2016	Utrecht	367 Pnt.	120 %
200 rugslag	2:45.22	50m	22-05-2016	Nijmegen	423 Pnt.	112 %
200 rugslag	2:48.73	25m	09-01-2016	Doetinchem	352 Pnt.	114 %
50 schoolslag	41.95	25m	11-06-2016	Barneveld	323 Pnt.	127 %
100 schoolslag	1:31.80	25m	05-03-2016	Utrecht	313 Pnt.	118 %
200 schoolslag	3:24.04	25m	16-01-2016	Woerden	286 Pnt.	110 %
50 vlinderslag	37.11	50m	22-04-2016	Olympisch Zwembad Wezent	285 Pnt.	verpen (BEL)
50 vlinderslag	36.10	25m	11-06-2016	Barneveld	308 Pnt.	140 %
100 vlinderslag	1:31.28	25m	05-12-2015	Veenendaal	214 Pnt.	130 %
200 vlinderslag	3:20.61	25m	12-12-2015	Zetten	211 Pnt.	
100 wisselslag	1:21.01	25m	11-06-2016	Barneveld	342 Pnt.	136 %
200 wisselslag	2:50.64	50m	22-04-2016	Olympisch Zwembad Wezent	403 Pnt.	verp118 %EL)
200 wisselslag	2:50.91	25m	31-01-2016	Zutphen	362 Pnt.	125 %

Gemiddelde punten over beste 5 zwemslagen aan het 31-08-2015: 333 Pnt.

Gemiddelde punten over beste 5 zwemslagen aan het 31-08-2016: 419 Pnt.

Tijden van dinsdag 1 september 2015 tot woensdag 31 augustus 2016  
Verbeteringspercentage berekent per maandag 31 augustus 2015.

50 vrije slag	29.15	50m	16-06-2016	Dordrecht	539 Pnt.	115 %
50 vrije slag	28.88	25m	29-01-2016	Amsterdam	521 Pnt.	111 %
100 vrije slag	1:03.19	50m	17-06-2016	Dordrecht	559 Pnt.	115 %
100 vrije slag	1:03.88	25m	31-01-2016	Amsterdam	506 Pnt.	111 %
200 vrije slag	2:21.27	50m	22-05-2016	Nijmegen	511 Pnt.	119 %
200 vrije slag	2:22.60	25m	30-01-2016	Amsterdam	468 Pnt.	114 %
400 vrije slag	5:12.42	50m	24-04-2016	Olympisch Zwembad Wezent	444 Pnt.	107 %
400 vrije slag	5:10.73	25m	05-03-2016	Utrecht	429 Pnt.	107 %
50 rugslag	39.86	50m	07-05-2016	Dordrecht	312 Pnt.	100 %
50 rugslag	38.24	25m	02-07-2016	Amsterdam	302 Pnt.	95 %
100 rugslag	1:18.66	50m	21-05-2016	Nijmegen	403 Pnt.	104 %
100 rugslag	1:18.16	25m	10-01-2016	Doetinchem	349 Pnt.	111 %
200 rugslag	2:51.64	50m	22-05-2016	Nijmegen	377 Pnt.	
200 rugslag	2:47.48	25m	09-01-2016	Doetinchem	360 Pnt.	102 %
50 schoolslag	42.08	25m	03-07-2016	Amsterdam	320 Pnt.	96 %
100 schoolslag	1:29.16	25m	03-07-2016	Amsterdam	342 Pnt.	105 %
200 schoolslag	3:15.80	25m	20-12-2015	Amsterdam	324 Pnt.	110 %
50 vlinderslag	38.21	50m	22-04-2016	Olympisch Zwembad Wezent	261 Pnt.	122 %
50 vlinderslag	37.15	25m	13-02-2016	Zeist	282 Pnt.	125 %
100 vlinderslag	1:35.38	25m	03-10-2015	Barneveld	187 Pnt.	110 %
100 wisselslag	1:18.17	25m	02-07-2016	Amsterdam	381 Pnt.	119 %
200 wisselslag	2:50.20	50m	22-05-2016	Nijmegen	406 Pnt.	111 %
200 wisselslag	2:52.61	25m	10-01-2016	Doetinchem	351 Pnt.	127 %
400 wisselslag	6:15.24	25m	16-01-2016	Woerden	330 Pnt.	

Gemiddelde punten over beste 5 zwemslagen aan het 31-08-2015: 412 Pnt.

Gemiddelde punten over beste 5 zwemslagen aan het 31-08-2016: 491 Pnt.



Tijden van dinsdag 1 september 2015 tot woensdag 31 augustus 2016  
Verbeteringspercentage berekent per maandag 31 augustus 2015.

50 vrije slag	45.86	50m	17-06-2016	Dordrecht	138 Pnt.
100 vrije slag	1:38.91	50m	17-06-2016	Dordrecht	145 Pnt.
100 vrije slag	1:39.75	25m	26-03-2016	Dronten	132 Pnt.
100 rugslag	2:09.50	50m	29-05-2016	Nijmegen	90 Pnt.
100 rugslag	2:28.93	25m	12-03-2016	Nunspeet	50 Pnt.
50 schoolslag	1:05.01	25m	18-06-2016	Arnhem	86 Pnt.
100 schoolslag	2:20.98	25m	12-03-2016	Nunspeet	86 Pnt.
100 wisselslag	2:19.41	25m	26-03-2016	Dronten	67 Pnt.

Gemiddelde punten over beste 5 zwemslagen aan het 31-08-2016: 109 Pnt.

Tijden van dinsdag 1 september 2015 tot woensdag 31 augustus 2016  
Verbeteringspercentage berekent per maandag 31 augustus 2015.

50 vrije slag	35.32	25m	04-06-2016	Nijmegen	188 Pnt.
100 vrije slag	1:20.42	25m	19-03-2016	Wageningen	174 Pnt.
200 vrije slag	3:18.38	25m	12-12-2015	Zetten	125 Pnt.
400 vrije slag	6:47.46	25m	23-01-2016	Wageningen	141 Pnt.
50 rugslag	44.79	25m	03-10-2015	Zwolle	122 Pnt.
100 rugslag	1:34.03	25m	19-03-2016	Wageningen	140 Pnt.
50 schoolslag	47.56	25m	03-07-2016	Eindhoven	149 Pnt.
100 schoolslag	1:46.34	25m	05-03-2016	Nijkerk	143 Pnt.
50 vlinderslag	43.40	25m	16-04-2016	Hatter	126 Pnt.
100 vlinderslag	1:48.18	25m	19-03-2016	Wageningen	89 Pnt.
100 wisselslag	1:34.21	25m	23-01-2016	Wageningen	155 Pnt.

Gemiddelde punten over beste 5 zwemslagen aan het 31-08-2016: 161 Pnt.

Tijden van dinsdag 1 september 2015 tot woensdag 31 augustus 2016  
Verbeteringspercentage berekent per maandag 31 augustus 2015.

50 vrije slag	43.48	25m	05-03-2016	Utrecht	101 Pnt.	149 %
100 vrije slag	1:35.03	25m	05-03-2016	Utrecht	105 Pnt.	151 %
200 vrije slag	3:38.38	25m	12-12-2015	Zetten	94 Pnt.	
400 vrije slag	7:56.72	25m	23-01-2016	Wageningen	88 Pnt.	
100 rugslag	1:51.22	25m	10-10-2015	Wageningen	85 Pnt.	111 %
50 schoolslag	52.94	25m	23-04-2016	Wageningen	108 Pnt.	133 %
100 schoolslag	1:51.13	25m	23-04-2016	Wageningen	125 Pnt.	118 %
100 wisselslag	1:45.37	25m	23-01-2016	Wageningen	111 Pnt.	

Gemiddelde punten over beste 5 zwemslagen aan het 31-08-2015: 70 Pnt.

Gemiddelde punten over beste 5 zwemslagen aan het 31-08-2016: 110 Pnt.

Tijden van dinsdag 1 september 2015 tot woensdag 31 augustus 2016  
Verbeteringspercentage berekent per maandag 31 augustus 2015.

50 vrije slag	39.41	25m	11-06-2016	Barneveld	205 Pnt.	144 %
100 vrije slag	1:25.64	25m	05-03-2016	Utrecht	210 Pnt.	134 %
200 vrije slag	3:00.56	25m	23-04-2016	Wageningen	230 Pnt.	157 %
50 rugslag	42.53	25m	11-06-2016	Barneveld	219 Pnt.	175 %
100 rugslag	1:37.86	25m	14-11-2015	Barneveld	177 Pnt.	120 %
200 rugslag	3:28.73	25m	23-01-2016	Wageningen	186 Pnt.	
50 schoolslag	50.40	25m	11-06-2016	Barneveld	186 Pnt.	146 %
100 schoolslag	1:52.09	25m	19-03-2016	Wageningen	172 Pnt.	134 %
200 schoolslag	3:51.65	25m	19-03-2016	Wageningen	196 Pnt.	
50 vlinderslag	43.56	25m	11-06-2016	Barneveld	175 Pnt.	194 %
100 wisselslag	1:48.01	25m	03-10-2015	Barneveld	144 Pnt.	
200 wisselslag	3:24.64	25m	19-03-2016	Wageningen	211 Pnt.	

Gemiddelde punten over beste 5 zwemslagen aan het 31-08-2015: 123 Pnt.  
Gemiddelde punten over beste 5 zwemslagen aan het 31-08-2016: 215 Pnt.

Tijden van dinsdag 1 september 2015 tot woensdag 31 augustus 2016  
Verbeteringspercentage berekent per maandag 31 augustus 2015.

50 vrije slag	1:00.02	25m	23-04-2016	Wageningen	58 Pnt.
100 vrije slag	2:07.82	25m	23-04-2016	Wageningen	63 Pnt.
50 rugslag	1:09.80	25m	07-02-2016	Wageningen	49 Pnt.
50 schoolslag	1:07.01	25m	21-11-2015	Barneveld	79 Pnt.

Gemiddelde punten over beste 4 zwemslagen aan het 31-08-2016: 62 Pnt.

Tijden van dinsdag 1 september 2015 tot woensdag 31 augustus 2016  
Verbeteringspercentage berekent per maandag 31 augustus 2015.

25 vrije slag	22.48	25m	25-10-2015	Wageningen	105 Pnt.	99 %
50 vrije slag	47.47	25m	07-02-2016	Wageningen	117 Pnt.	
100 vrije slag	1:51.70	25m	12-12-2015	Zetten	94 Pnt.	
25 rugslag	27.96	25m	25-10-2015	Wageningen	80 Pnt.	90 %
50 rugslag	58.32	25m	12-12-2015	Zetten	85 Pnt.	
100 rugslag	2:05.30	25m	12-12-2015	Zetten	84 Pnt.	
25 schoolslag	32.73	25m	25-10-2015	Wageningen	68 Pnt.	120 %

Gemiddelde punten over beste 3 zwemslagen aan het 31-08-2015: 84 Pnt.

Gemiddelde punten over beste 5 zwemslagen aan het 31-08-2016: 97 Pnt.

Tijden van dinsdag 1 september 2015 tot woensdag 31 augustus 2016  
Verbeteringspercentage berekent per maandag 31 augustus 2015.

25 vrije slag	18.47	25m	25-10-2015	Winterswijk	190 Pnt.
25 rugslag	24.56	25m	25-10-2015	Winterswijk	118 Pnt.
25 schoolslag	22.08	25m	25-10-2015	Winterswijk	223 Pnt.

Gemiddelde punten over beste 3 zwemslagen aan het 31-08-2016: 177 Pnt.