Open Flanders SC: Session: 3: COACH evaluation sheet for TEAM: SCWR

Coachinfo: Warming up from: 08:30 untill 09:45. Teamleadmeeting @ The listed starttimes are indicative!

Coaches: Lejeune Melanie

Coaches: Lejeune Yves HEADCOACH

PB => Personal Best time **SB => Seasons Best time: Season starting point: first of September.**

Event number: 16: 200M BUTTERFLY MEN — Heat:1, starttime: 10:25

Heat: 1/2 Lane : 3 Athlete: VAN SINTEJAN ROMAIN — **Q-time: 02:10:42**

PB (25m pool): 02:11.94 Vilvoorde 26/04/2026 **PB (50m pool):** 02:10.42 **SB:** 02:16.44 Leuven 04/10/2026

	25 M	50 M	75 M	100	125	150	175	200 M
PB		00:29.16		01:02.91		no time		02:11.94
		00:29.16		*00:33.75*				
	. . : . . : . .	. . : . . : . .	. . : . . : . .	. . : . . : . .	. . : . . : . .	. . : . . : . .	. . : . . : . .	. . : . . : . .

Coach feedback:

Event number: 19: 200M BACKSTROKE WOMEN — Heat:3, starttime: 10:49

Heat: 3/3 Lane : 2 Athlete: GANSEMANS KESSY — **Q-time: 02:26:13**

PB (25m pool): 02:26.13 Mons 26/10/2025 **PB (50m pool):** 02:32.43 **SB:** 02:26.43 Leuven 04/10/2026

	25 M	50 M	75 M	100	125	150	175	200 M
PB		00:34.65		01:11.69		01:49.15		02:26.13
		00:34.65		*00:37.04*		*00:37.46*		*00:36.98*
	. . : . . : . .	. . : . . : . .	. . : . . : . .	. . : . . : . .	. . : . . : . .	. . : . . : . .	. . : . . : . .	. . : . . : . .

Coach feedback:

Event number: 21: 100M FREESTYLE WOMEN — Heat:2, starttime: 11:03

Heat: 2/4 Lane : 7 Athlete: VEDERNIKOVA VERA — **Q-time: 00:59:02**

PB (25m pool): 00:58.82 Mons 25/10/2026 **PB (50m pool):** 01:00.64 **SB:** 00:58.82 Mons 25/10/2026

	25 M	50 M	75 M	100 M	
PB		00:28.59		00:58.82	
		00:28.59		*00:30.23*	
	. . : . . : . .	. . : . . : . .	. . : . . : . .	. . : . . : . .	

Coach feedback:

Open Flanders SC: Session: 3: COACH evaluation sheet for TEAM: SCWR

Event number: 22: 400M MEDLEY MEN — Heat:1, starttime: 11:08

Heat: 1/2 Lane : 6 Athlete: VAN SINTEJAN ROMAIN — **Q-time: 04:44:21**

PB (25m pool): 04:44.21 Leuven 04/10/2026 **PB (50m pool):** 04:47.73 **SB:** 04:44.21 Leuven 04/10/2026

	25M	50M	75M	100M	125M	150M	175M	200M
PB		00:29.63		01:04.21		01:41.21		02:17.85
		00:29.63		*00:34.58*		*00:37.00*		*00:36.64*
	. . : . . : . .	. . : . . : . .	. . : . . : . .	. . : . . : . .	. . : . . : . .	. . : . . : . .	. . : . . : . .	. . : . . : . .
	225M	**250M**	**275M**	**300**	**325**	**350**	**375**	**400M**
PB		02:57.45		03:39.04		04:12.14		04:44.21
		00:39.60		*00:41.59*		*00:33.10*		*00:32.07*
	. . : . . : . .	. . : . . : . .	. . : . . : . .	. . : . . : . .	. . : . . : . .	. . : . . : . .	. . : . . : . .	. . : . . : . .

Coach feedback:

Event number: 25: 800M FREESTYLE WOMEN — Heat:1, starttime: 11:36

Heat: 1/1 Lane : 5 Athlete: VEDERNIKOVA VERA — **Q-time: 09:11:78**

PB (25m pool): 09:11.78 Meise 02/11/2025 **PB (50m pool):** 09:15.63 **SB:** no time

	50M	100M	150M	200M	250M	300M	350M	400M
PB	no time	01:04.50	no time	02:14.61	no time	no time	no time	04:33.36
	no time							
	. . : . . : . .	. . : . . : . .	. . : . . : . .	. . : . . : . .	. . : . . : . .	. . : . . : . .	. . : . . : . .	. . : . . : . .
	450M	**500M**	**550M**	**600M**	**650M**	**700M**	**750M**	**800M**
PB	no time	no time	no time	no time	no time	no time	no time	09:11.78
	. . : . . : . .	. . : . . : . .	. . : . . : . .	. . : . . : . .	. . : . . : . .	. . : . . : . .	. . : . . : . .	. . : . . : . .

Coach feedback: