

Test 4x25 misti

Mercoledì 31 Ottobre 2007

Test 4x25 misti con partenza da fuori, eseguito dopo riscaldamento di 1 ora di 1500m.
200 sciolti di recupero fra dorso e rana.

	Farfalla	Dorso	Rana	Stile
Gennaro	14"3	16"0	19"3	13"4
Marco	15"0	16"8	17"4	13"9
Piero	15"3	19"8	17"4	13"9
Alberto	15"6	16"8	18"9	14"4
Luca	15"3	18"6	17"7	13"7
Andrea	17"2	19"2	19"2	14"4
Giacomo C.	16"8	19"8	19"8	15"3
Salvo	16"8	19"8	20"0	15"3
Lorenzo	16"1	17"8	19"4	14"6
Cristina	18"9	21"4	23"3	17"0
Laura	19"6	21"4	23"4	17"3
Elena	24"0	23"9	23"4	17"3
Roberto	19"6	24"5	20"6	16"9
Pino	17"9		22"6	
Maurizio	21"1	24"7	24"4	18"3

Lunedì 5 Novembre 2007

Test 4x25 misti con partenza da fuori, eseguito dopo riscaldamento di 50 minuti di 1400m..

Oliviero	16"6	19"7	17"0	13"9
Raffaele (part. dentro)	20"6	21"1	26"0	16"9
Stefano	15"2		17"6	13"4
Laura	16"1	17"2	19"1	14"9
Sara	16"7	19"2	20"4	14"9