

Test 200 (o 100)

Lunedì 14 Gennaio 2008

Test di un 200 (per alcuni un 100) come simulazione di gara.

Riscaldamento: di 45 minuti di 1300m .

			50	100	150	200	-punti-
Luca	M30	200SL	36''9	1'16''5	1'56''2	2'32''2	729
Gennaro	M45	200DO	37''8	1'18''8	1'59''16	2'38''5	833
Diletta	U25	200DO	37''3	1'15''6	1'54''8	2'32''7	870(M25)
Oliviero	M35	200RA	42''0	1'29''0	2'16''1	3'04''7	739
Piero	U25	200RA	41''7	1'29''0	2'18''0	3'07''2	737
Lorenzo	U25	200SL	37''5	1'18''6	1'59''0	2'38''7	686
Giacomo 1	M45	200SL	38''5	1'21''9	2'06''0	2'49''1	690
Laura	M25	200SL	40''0	1'23''7	2'07''8	2'49''9	705
Cristina	M40	200MX	45''4	1'44''2	2'44''1	3'40''5	637
Lele	M50	200SL	44''4	1'36''2	2'27''6	3'18''2	597
Roberto	M40	200SL	42''7	1'32''0	2'23''2	3'15''0	580

			25	50	75	100	-punti-
Giacomo 1 *	M45	100MX	18''7	43''6	-	1'30''3	670
Lorenzo *	U25	100MX	-	37''9	-	1'20''8	683(M25)
Laura *	M25	100SL	-	39''4	-	1'20''8	697
Giacomone	M35	100MX	20''4	44''2	1'10''1	1'28''1	646
Andrea	M35	100MX	19''7	43''5	1'08''7	1'28''8	641
Alberto	U25	100MX	15''7	41''8	1'00''9	1'20''3	687(M25)
Marco 2	M45	100MX	17''4	36''7	1'10''7	1'32''8	650

*

Eseguito dopo 20' dal 200.