

Test 4x25 misti

Mercoledì 19 Marzo 2008

Test 4x25 misti con partenza da fuori, eseguito dopo riscaldamento di 40 minuti di 1500m.
100 sciolti di recupero fra dorso e rana.

	Farfalla	Dorso	Rana	Stile
Gennaro	14''1	16''2	16''1 (DO)	13''6
Lorenzo	15''2	17''7	19''6	13''8
Alberto	15''5	16''2	19''0	13''7
Giacomo C.	17''0	21''1	19''5	14''8
Luca	14''8	17''7	18''3	14''0
Salvo	16''2	20''4	19''5	15''3
Oly	15''3	19''4	17''3	14''6
Andrea (*)	17''8	18''2	19''8	14''3
Marco 2	16''2	21''4	20''8	14''7
Maurizio	22''2	26''3	24''4	19''2
Cristina	19''6	22''0	23''5	17''1
Pino	18''2	21''0 (RA)	20''7	15''1
Elena (*)	24''3	23''3	22''8	17''2

(*) Spalla dolorante