



VR Bank ChariTria Bidingen

Bidingen / 26.05.2019

□□□□

Fronek, Nils

□□□: 51:13

□□: 404

□□: 12.85 km

Chari Tria Youth 2 (0,35-10,0-2,5)

□□□□□/□□□: 3 (of 6)

□□□□□/□: 3 (of 6)

□□□□□□: 42:00

□□□□:

Jugend B (14-15 J.)

□□□□□: 2(of 4)

□□□□□□□: 42:02

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen nett	0.35	7:20	20:57	3	2:10	5	2:10	0.35	7:20	20:57	3	2:10	5	2:10
Wechsel S -> R	-	2:00	-	2	0:29	3	0:32	0.35	9:20	26:40	3	2:39	5	2:39
Schwimmen □□□	0.35	9:20	26:40	3	2:39	5	2:39	0.35	9:20	26:40	3	2:39	5	2:39
Rad netto	10.00	25:15	2:31	2	3:43	4	3:44	10.35	34:35	3:20	2	6:22	4	6:22
Wechsel R -> L	-	0:44	-	1	-	1	-	10.35	35:19	3:24	2	6:07	4	6:07
Rad □□□	10.00	25:59	2:35	2	3:28	4	3:31	10.35	35:19	3:24	2	6:07	4	6:07
Lauf	2.50	15:54	6:21	2	3:04	3	3:06	12.85	51:13	3:59	2	9:11	3	9:13