

Jonas Holmström

Se detaljerad information och personbästatider

Gren: 400m Frisim (50) Personbästa: 04:07.68 AQUA-poäng: 701 Datum: 2015-05-23 Tävling: Citadellsim 2015

Tid	AQUA	Omgång	Datum	Tävling
05:49.64	249	Final	2003-05-24	Simiaden Final
05:21.65	320	Final	2004-05-15	Vårsimiaden regionsfinal
05:15.72	338	Final	2005-04-30	Sydsim Swim Meet
04:48.04	445	Final	2006-05-14	Sydsim Swim Meet
04:38.88	491	Final	2006-07-14	SUM-SIM 2006 (50m)
04:26.99	560	Final	2007-04-13	CIJ - Meet 2007
04:24.70	574	Final	2007-06-10	Citadellsim 2007
04:31.16	534	Final	2007-06-29	SUM-SIM 2007 (50m)
04:35.90	507	Final	2007-07-07	DM 2007 - Skånska Mästerskapen
04:25.63	568	Final	2008-05-04	Sydsim Swim Meet 2008
04:22.98	586	Final	2008-06-10	Citadellsim
04:25.52	569	Final	2008-06-15	Ålasim
04:24.80	574	Final	2008-06-28	Skåne DM 50 m 2008
04:27.73	555	Final	2008-07-11	SUM-SIM 2008 (50m)
04:23.59	581	Final	2008-07-19	SM/JSM (50m) 2008
04:32.30	527	Final	2009-04-24	Grand Prix FINAL 2009
04:30.02	541	Final	2009-06-13	DM/JDM
04:37.32	499	Final	2010-03-05	International Swim Meeting 2010
04:15.93	635	Final	2013-06-09	DM/JDM
04:08.75	692	Final	2013-07-05	SM/JSM (50m) 2013