

Henrik Podéus

Se detaljerad information och personbästatider

Gren: 400m Frisim (50) Personbästa: 04:12.28 AQUA-poäng: 663 Datum: 2013-07-05 Tävling: SM/JSM (50m) 2013

Tid	AQUA	Omgång	Datum	Tävling
08:01.53	95	Final	2005-07-02	NUSS Yngre
06:18.55	196	Final	2006-06-10	AXA CUP
06:09.15	211	Final	2006-07-08	NUSS-yngre 2006 (50m)
05:32.39	290	Final	2007-06-16	NUSS - yngre
05:32.10	290	Final	2008-07-05	NUSS Yngre
04:48.51	443	Final	2009-05-23	Filbyter Cup
04:43.97	465	Final	2009-06-05	Östsvenska Mästerskapen DM/JDM
04:41.43	478	Final	2009-07-17	SUM-SIM 2009 (50m)
04:34.01	518	Final	2010-06-11	Östsvenska Mästerskapen 50m
04:33.29	522	Final	2010-07-04	NUSS Äldre och Yngre 50 m 2010
04:39.97	485	Final	2010-07-23	SUM-SIM 2010 (50m)
04:29.31	545	Final	2011-05-21	Filbyter Cup
04:22.05	592	Final	2011-07-22	SUM-SIM 2011 (50m)
04:22.30	590	Final	2012-05-19	Filbyter Cup
04:25.97	566	Final	2012-06-10	Östsvenska Mästerskapen
04:17.49	624	Final	2012-06-30	SM/JSM (50m) 2012
04:20.16	605	Final	2012-07-20	Sum-Sim (50m) 2012
04:15.40	639	Final	2012-07-20	Sum-Sim (50m) 2012
04:22.89	586	Final	2013-01-26	Swedish Grand Prix 1
04:25.39	570	Final	2013-01-26	Swedish Grand Prix 1