

## Henrik Podéus

Se detaljerad information och personbästatider

Gren: 400m Medley (50) Personbästa: 05:12.95 AQUA-poäng: 473 Datum: 2011-05-20 Tävling: Filbyter Cup

| Tid      | AQUA | Omgång | Datum      | Tävling                        |
|----------|------|--------|------------|--------------------------------|
| 05:42.29 | 361  | Final  | 2009-06-07 | Östsvenska Mästerskapen DM/JDM |
| 05:18.81 | 447  | Final  | 2010-06-13 | Östsvenska Mästerskapen 50m    |
| 05:22.86 | 430  | Final  | 2010-07-07 | NUSS Äldre och Yngre 50 m 2010 |
| 05:12.95 | 473  | Final  | 2011-05-20 | Filbyter Cup                   |