

Alexander Frost

Se detaljerad information och personbästatider

Gren: 200m Medley (25) Personbästa: 02:21.70 AQUA-poäng: 468 Datum: 2012-11-10 Tävling: SUM-SIM Region 4 2012 (25m)

Tid	AQUA	Omgång	Datum	Tävling
03:13.98	182	Final	2008-10-04	UGP 4
03:09.95	194	Final	2008-10-25	SUM-SIM Region 4 - 2008
03:02.97	217	Final	2009-04-18	Essenuoto Sprint Event
03:01.15	224	Final	2009-04-25	Knattiaden Distriksfinal
02:58.27	235	Final	2009-05-16	Knattiaden region 2009
02:57.46	238	Final	2009-09-20	Delfinsimmet
02:52.69	259	Final	2010-01-30	NUSS-yngre (25m) 2010
02:47.27	285	Final	2010-04-17	Essenuoto Sprint Event
02:44.55	299	Final	2010-05-15	Vårsimiaden Distriktsfinal
02:40.08	325	Final	2010-06-05	Vårsimiaden region
02:42.33	311	Final	2010-11-14	SUM-SIM Region 4 2010 (25m)
02:41.44	317	Final	2011-03-19	Östergötlands Grand Prix Vår
02:33.31	370	Final	2011-11-20	SUM-SIM Region 4 2011 (25m)
02:25.95	429	Final	2012-10-07	Intersport Simcup Motala 2012
02:21.70	468	Final	2012-11-10	SUM-SIM Region 4 2012 (25m)
02:25.21	430	Final	2013-11-09	Sum-Sim Region 4
02:24.07	440	Final	2015-01-30	NUSS Äldre