

Sportlerschule^{.ch}

«Appenzellerland»



Schwimmen

Rüegg (Jg. 2003)

Julian

Schule / Beruf Oberstufe Teufen

An der Sportschule seit 2016

Verein Schwimmclub Herisau

Kaderzugehörigkeit -

Ziele

- Verbesserung Muskelkraft, Rumpfstabilität, Kondition/Ausdauer
 - gesetzte persönliche Bestzeiten erreichen
 - Podestplätze bei ROS Meisterschaften
-

Erfolge

2017: 3. Rang Rücken 200m ROS Meisterschaften

2017: Aussensaison mit div. pers. neuen Bestzeiten ROS/Speedmeeting, Spiez

2016: Pers.Bestzeit 100 m Freistil 1:19:26 ROS, Romanshorn

2016: Pers.Bestzeit 200 m Rücken 3:26:55 ROS, Romanshorn

2016: Pers.Bestzeit 100 m Delphin 1:50:21 Speedmeeting, Spiez

