



Programma

ONMK 2017 korte baan

Dag 1 donderdagmiddag sessie 1			
1	1500m	vrije slag	Heren
Pauze 15min			
2	1500m	vrije slag	Dames

Dag 2 vrijdagochtend sessie 2			
3	400m	vrije slag	Heren
4	400m	vrije slag	Dames
Pauze 15min			
5	100m	rugslag	Heren
6	100m	rugslag	Dames

Dag 2 vrijdagmiddag sessie 3			
7	200m	vlinderslag	Heren
8	200m	vlinderslag	Dames
9	50m	schoolslag	Heren
10	50m	schoolslag	Dames
11	100m	vrije slag	Heren
12	100m	vrije slag	Dames
Pauze 15min			
13	200m	wisselslag	Heren
14	200m	wisselslag	Dames
Pauze 5min			
15	4x200m	vrije slag	Dames/Heren/Gemengd

Dag 3 zaterdagochtend sessie 4			
16	800m	vrije slag	Dames
Pauze 15min			
17	400m	wisselslag	Heren
Pauze 5min			
18	4x100m	vrije slag	Dames/Heren/Gemengd

Overzicht sessies				
Day	Sessie	Inzwem	Wedstrijd	Einde
Donderdag	1	12:30	13:30	19:00
vrijdag	2	8:00	9:00	12:30
vrijdag	3	12:30	13:30	18:30
Zaterdag	4	8:00	9:00	12:30
Zaterdag	5	12:30	13:30	18:30
Zaterdag	Mastersbuffet		18:30	20:00
Zondag	6	8:00	9:00	12:30
Zondag	7	12:30	13:30	17:30

Dag 3 zaterdagmiddag sessie 5			
20	200m	schoolslag	Dames
21	200m	schoolslag	Heren
22	50m	rugslag	Dames
23	50m	rugslag	Heren
24	100m	wisselslag	Dames
25	100m	wisselslag	Heren
Pauze 15min			
26	200	vrije slag	Dames
27	200	vrije slag	Heren
28	100m	vlinderslag	Dames
29	100m	vlinderslag	Heren
Pauze 5min			
30	4x50m	wisselslag	Dames/Heren/Gemengd

Dag 4 zondagochtend sessie 6			
31	800m	vrije slag	Heren
Pauze 15min			
32	400m	wisselslag	Dames
Pauze 5min			
33	4x100m	wisselslag	Dames/Heren/Gemengd

Dag 4 zondagmiddag sessie 7			
35	50m	vlinderslag	Heren
36	50m	vlinderslag	Dames
37	200m	rugslag	Heren
38	200m	rugslag	Dames
Pauze 15min			
39	50m	vrije slag	Heren
40	50m	vrije slag	Dames
41	100m	schoolslag	Heren
42	100m	schoolslag	Dames
Pauze 5min			
43	4x50m	vrije slag	Dames/Heren/Gemengd