



ONMK lange baan 7 tot en met 10 mei 2020 Eindhoven Programma & bepalingen



1. Programma & aanvangstijden

ONMK 2020 lange baan

Dag 1 donderdagmiddag sessie 1		
2	1500m vrije slag	Heren
Pauze 15min		
3	1500m vrije slag	Dames

Dag 2 vrijdagochtend sessie 2		
4	400m vrije slag	Heren
5	400m vrije slag	Dames
Pauze 15min		
6	100m rugslag	Heren
7	100m rugslag	Dames

Dag 2 vrijdagmiddag sessie 3		
8	50m vlinderslag	Heren
9	50m vlinderslag	Dames
10	200m schoolslag	Heren
11	200m schoolslag	Dames
12	100m vrije slag	Heren
13	100m vrije slag	Dames
Pauze 15min		
14	200m wisselslag	Heren
15	200m wisselslag	Dames
Pauze 5min		
16	4x200m vrije slag	Dames/Heren/Gemengd

Dag 3 zaterdagochtend sessie 4		
17	800m vrije slag	Dames
18	400m wisselslag	Heren
Pauze 5min		
19	4x100m wisselslag	Dames/Heren/Gemengd

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

Dag 4 zondagochtend sessie 6		
30	800m vrije slag	Heren
Pauze 15min		
31	400m wisselslag	Dames
Pauze 5min		
32	4x100m vrije slag	Dames/Heren/Gemengd

Dag 4 zondagmiddag sessie 7		
34	200m rugslag	Heren
35	200m rugslag	Dames
36	50m vrije slag	Heren
37	50m vrije slag	Dames
Pauze 15min		
38	100m vlinderslag	Heren
39	100m vlinderslag	Dames
40	50m schoolslag	Heren
41	50m schoolslag	Dames
Pauze 5min		
42	4x50m wisselslag	Dames/Heren/Gemengd

Overzicht sessies			
Sessie	Inzwem	Wedstrijd	Einde
Donderdag 7 mei 2020			
1	11:30	12:30	18:00
Vrijdag 8 mei 2020			
2	08:00	09:00	12:00
3	12:00	13:00	18:00
Zaterdag 9 mei 2020			
4	08:00	09:00	12:00
5	12:00	12:30	18:00
Mastersbuffet		18:00	20:00
Zondag 10 mei 2020			
6	08:00	09:00	12:00
7	12:00	13:00	17:30