

1. Programma & aanvangstijden

Dag 1 donderdagmiddag sessie 1		
1	1500m vrije slag	Dames
2	1500m vrije slag	Heren

Dag 2 vrijdagochtend sessie 2		
3	400m vrije slag	Dames
4	400m vrije slag	Heren
5	100m vlinderslag	Dames
6	100m vlinderslag	Heren

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

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

Overzicht sessies			
Sessie	Inzwem	Wedstrijd	Einde
Donderdag 4 mei 2023			
1	11:30	12:30	18:00
Vrijdag 5 mei 2023			
2	08:00	09:00	12:00
3	12:00	13:00	18:00
Zaterdag 6 mei 2023			
4	08:00	09:00	12:00
5	12:00	13:00	18:00
Mastersbuffet		18:00	20:00
Zondag 7 mei 2023			
6	08:00	09:00	12:00
7	12:00	13:00	17:30

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

Dag 4 zondagochtend sessie 6		
29	800m vrije slag	Dames
30	400m wisselslag	Heren
Pauze 5min		
31	4x100m wisselslag	Heren/Dames/Gemengd

Dag 4 zondagmiddag sessie 7		
33	200m vlinderslag	Dames
34	200m vlinderslag	Heren
35	100m vrije slag	Dames
36	100m vrije slag	Heren
37	50m schoolslag	Dames
38	50m schoolslag	Heren
39	100m rugslag	Dames
40	100m rugslag	Heren
Pauze 5min		
41	4x50m vrije slag	Heren/Dames/Gemengd

Let Op!

Pauzes van 2 x 15 minuten tijdens de sessies worden bepaald bij het publiceren van de startlijsten. De pauzes tussen de ochtend- en middagsessies duren minimaal 1 uur, hierdoor kunnen de middagsessies iets later beginnen.