



ONMK korte baan 2019

24 tot en met 27 januari 2019 Zwolle

Programma & Aanvangstijden



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	vlinderslag	Heren
7	100m	vlinderslag	Dames

Dag 2 vrijdagmiddag sessie 3			
8	200m	rugslag	Heren
9	200m	rugslag	Dames
10	50m	schoolslag	Heren
11	50m	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
Pauze 15min			
18	400m	wisselslag	Heren
Pauze 5min			
19	4x100m	vrije slag	Dames/Heren/Gemengd

Overzicht sessies			
Sessie	Inzwem	Wedstrijd	Einde
Donderdag 24 januari 2019			
1	11:30	12:30	18:00
Vrijdag 25 januari 2019			
2	08:00	09:00	12:30
3	12:30	13:30	18:00
Zaterdag 26 januari 2019			
4	08:00	09:00	12:30
5	12:30	13:30	18:00
Mastersbuffet		18:00	20:00
Zondag 27 januari 2019			
6	08:00	09:00	12:30
7	12:30	13:30	17:30

Dag 3 zaterdagmiddag sessie 5			
21	200m	schoolslag	Dames
22	200m	schoolslag	Heren
23	50m	vlinderslag	Dames
24	50m	vlinderslag	Heren
25	100m	wisselslag	Dames
26	100m	wisselslag	Heren
Pauze 15min			
27	200m	vrije slag	Dames
28	200m	vrije slag	Heren
29	100m	rugslag	Dames
30	100m	rugslag	Heren
Pauze 5min			
31	4x50m	wisselslag	Dames/Heren/Gemengd

Dag 4 zondagochtend sessie 6			
32	800m	vrije slag	Heren
Pauze 15min			
33	400m	wisselslag	Dames
Pauze 5min			
34	4x100m	wisselslag	Dames/Heren/Gemengd

Dag 4 zondagmiddag sessie 7			
36	50m	rugslag	Heren
37	50m	rugslag	Dames
38	200m	vlinderslag	Heren
39	200m	vlinderslag	Dames
Pauze 15min			
40	50m	vrije slag	Heren
41	50m	vrije slag	Dames
42	100m	schoolslag	Heren
43	100m	schoolslag	Dames
Pauze 5min			
44	4x50m	vrije slag	Dames/Heren/Gemengd