



## Programma

ONMK 2015 lange baan			
<b>Dag 1 vrijdagochtend sessie 1</b>		<b>Dag 2 zaterdagmiddag sessie 4</b>	
1	1500m vrije slag Heren	20	200m vlinderslag Dames
Pauze 15min			
2	800m vrije slag Dames	21	200m vlinderslag Heren
<b>Dag 1 vrijdagmiddag sessie 2</b>		22	100m vrije slag Dames
3	100m schoolslag Heren	23	100m vrije slag Heren
4	100m schoolslag Dames	Pauze 15min	
5	200m wisselslag Heren	24	50m schoolslag Dames
6	200m wisselslag Dames	25	50m schoolslag Heren
Pauze 15min			
7	200m vrije slag Heren	26	100m rugslag Dames
8	200m vrije slag Dames	27	100m rugslag Heren
9	50m vlinderslag Heren	Pauze 5min	
10	50m vlinderslag Dames	28	4x50m wisselslag Dames/Heren/Gemengd
<b>Dag 3 zondagochtend sessie 5</b>			
Pauze 5min		29	800m vrije slag Heren
11	4x200m vrije slag Dames/Heren/Gemengd	Pauze 15min	
<b>Dag 2 zaterdagochtend sessie 3</b>		30	1500m vrije slag Dames
12	400m vrije slag Dames	<b>Dag 3 zondagmiddag sessie 6</b>	
13	400m vrije slag Heren	31	4x100m wisselslag Dames/Heren/Gemengd
Pauze 5min			
Pauze 15min		33	200m rugslag Heren
14	50m rugslag Dames	34	200m rugslag Dames
15	50m rugslag Heren	35	400m wisselslag Heren
16	200m schoolslag Dames	36	400m wisselslag Dames
17	200m schoolslag Heren	Pauze 15min	
Pauze 5min			
18	4x100m vrije slag Dames/Heren/Gemengd	37	50m vrije slag Heren
<b>Overzicht sessies</b>		38	50m vrije slag Dames
<b>Vrijdag 8 mei 2015</b>			
Sessie	Inzwem	Wedstrijd	Einde
1	8:00	9:00	12:30
2	13:00	14:00	18:00
<b>Zaterdag 9 mei 2015</b>			
Sessie	Inzwem	Wedstrijd	Einde
3	8:00	9:00	12:30
4	13:00	14:00	18:00
Mastersbuffet		17:00	20:00
<b>Zondag 10 mei 2015</b>			
Sessie	Inzwem	Wedstrijd	Einde
5	8:00	9:00	12:30
6	13:00	14:00	17:30
Pauze 5min		40	100m vlinderslag Dames
41	4x50m vrije slag Dames/Heren/Gemengd		