

Programma korte baan Hoofddorp

ONMK 2026 korte baan

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 wisselslag	Dames
10	200m wisselslag	Heren
11	100m vrije slag	Dames
12	100m vrije slag	Heren
13	200m schoolslag	Dames
14	200m schoolslag	Heren
Pauze 5min		
15	4x200m vrije slag	Dames/Heren/Gemengd

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

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

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

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