Programma NK lange baan 2025

Sessie 1			
Inzwemmen:		07.30 uur	
Aanvang:		09.00 uur	
400	Wisselslag	Dames	
400	Vrije slag	Heren	
100	Vrije slag	Dames	
50	Schoolslag	Heren	
200	Rugcrawl	Dames	
100	Rugcrawl	Heren	
50	Vlinderslag	Dames	
200	Wissel	Heren	
800	Vrije slag	Dames	

sessie 3			
Inzwemmen:		07.30 uur	
Aanvang:		09.00 uur	
400	Wisselslag	Heren	
400	Vrije slag	Dames	
100	Vrije slag	Heren	
50	Schoolslag	Dames	
200	Rugcrawl	Heren	
100	Rugcrawl	Dames	
50	Vlinderslag	Heren	
200	Wissel	Dames	
800	Vrije slag	Heren	
1500	Vrije slag O.16	Dames	
800	Vrije slag O.16	Heren	

sessie 5			
Inzwemmen:		07.30 uur	
Aanvang:		09.00 uur	
200	Vrije slag	Heren	
100	Schoolslag	Dames	
50	Rugcrawl	Heren	
200	Vlinderslag	Dames	
200	Schoolslag	Heren	
50	Vrije slag	Dames	
100	Vlinderslag	Heren	
1500	Vrije slag	Dames	
1500	Vrije slag O.14	Heren	
800	Vrije slag O.14	Dames	

sessie 7			
Inzwemmen:		07.30 uur	
Aanvang:		09.00 uur	
200	Vrije slag	Dames	
100	Schoolslag	Heren	
50	Rugcrawl	Dames	
200	Vlinderslag	Heren	
200	Schoolslag	Dames	
50	Vrije slag	Heren	
100	Vlinderslag	Dames	
1500	Vrije slag	Heren	
800	Vrije slag O.16	Heren	
1500	Vrije slag O.16	Dames	

Sessie 2			
Inzwemmen:		16.00 uur	
Aanvang:		17.00 uur	
400	Wisselslag	Dames	
400	Vrije slag	Heren	P
100	Vrije slag	Dames	P
50	Schoolslag	Heren	P
200	Rugcrawl	Dames	
100	Rugcrawl	Heren	P
50	Vlinderslag	Dames	P
200	Wisselslag	Heren	P
800	Vrije slag	Dames	S.S.
4x200	vrije slag estafette	Heren	
4x100	vrije slag estafette	Dames	

Sessie 4			
Inzwemmen:		16.00 uur	
Aanvang:		17.00 uur	
400	Wisselslag	Heren	
400	Vrije slag	Dames	P
100	Vrije slag	Heren	P
50	Schoolslag	Dames	P
200	Rugcrawl	Heren	
100	Rugcrawl	Dames	P
50	Vlinderslag	Heren	P
200	Wisselslag	Dames	P
800	Vrije slag	Heren	S.S.
4x200	vrije slag estafette	Heren	
4x100	vrije slag estafette	Dames	

Sessie 6			
Inzwemmen:		16.00 uur	
Aanvang:		17.00 uur	
4x100	Vrije slag estafette	Gemend	
1500	Vrije slag	Dames	S.S.
200	Vrije slag	Heren	P
100	Schoolslag	Dames	P
50	Rugcrawl	Heren	P
200	Vlinderslag	Dames	
200	Schoolslag	Heren	
50	Vrije slag	Dames	P
100	Vlinderslag	Heren	P
4x100	Wisselslag estafette	Dames	

Sessie 8			
Inzwemmen:		16.00 uur	
Aanvang:		17.00 uur	
4x100	Vrije slag estafette	Gemend	
1500	Vrije slag	Heren	S.S.
200	Vrije slag	Dames	P
100	Schoolslag	Heren	P
50	Rugcrawl	Dames	P
200	Vlinderslag	Heren	
200	Schoolslag	Dames	
50	Vrije slag	Heren	P
100	Vlinderslag	Dames	P
4x100	Wisselslag estafette	Heren	

Versie: 14-3-2025

S.S = Snelste serie
P = Ook paralympische finale