

	31 aug 2019 t/m 3 jan 2020	LAC periode 1 Gedurende deze periode zwemmen w elange afstanden tijdens trainingsuren	Hoogvliet
zat	28 september 2019	ZMC deel 1	Kampen
Zon	29 september 2019	ROM deel 1	Papendrecht
zat	26 oktober 2019	ZMC deel 2	Emmeloord
Zon	10 november 2019	ROM deel 2	Zwijndrecht
zon	17 november 2019	ZMC deel 3	Almere-Poort
Zon	8 december 2019	ROM deel 3	Vlaardingen
zat	21 december 2019	ZMC deel 4	Lelystad
zat	4 januari 2020	ZMC deel 5	Zwolle
do t/m zo	24 januari 2020 t/m 26 januari 2020	ONMK korte baan Voor ONMK geldt dat je een tijd moet hebben staan, die de afgelopen 2 jaar is gezwommen	
	4 jan 2020 t/m 26 apr 2020	LAC periode 2 Gedurende deze periode zwemmen w e lange afstanden tijdens trainingsuren	
zat	8 februari 2020	ZMC deel 6	Heerenveen
Zon	22 februari 2020	ROM deel 4	Leiden
zon	22 of 29 mrt 2020	ZMC deel 7	Amersfoort
Zon	29 maart 2020	ROM deel 5	Den Haag
zon	19 april 2020	ZMC deel 8	Alkmaar
do t/m zo	30 april 2020 t/m 3 mei 2020	ONMK lange baan Voor ONMK geldt dat je een tijd moet hebben staan, die de afgelopen 2 jaar is gezwommen	
	27 apr 2020 t/m 30 aug 2020	LAC periode 3 Gedurende deze periode zwemmen w elange afstanden tijdens trainingsuren	Hoogvliet