Lørdag kl 10.00			**Søndag kl 10.00**	
1	100 Fri forsøk P/D		27	50 Fri forsøk P/D
2	100 Fri forsøk G/H		28	50 Fri forsøk G/H
3	200 Butterfly P/D		29	400 fri P/D
4	200 Butterfly G/H		30	400 fri G/H
5	50 Rygg P/D		31	100 Butterfly P/D
6	50 Rygg G/H		32	100 Butterfly G/H
7	200 Bryst P/D		33	100 Bryst P/D
8	200 Bryst G/H		34	100 Bryst G/H
Pause 20 minutter m Pausesvøm for ikke aproberte svømmere			**Pause 20 minutter**	
9	100 IM P/D		35	200 IM P/D
10	100 IM G/H		36	200 IM G/H
11	100 Fri P/D FINALE		37	50 Fri P/D FINALE
12	100 Fri G/H FINALE		38	50 Fri G/H FINALE
13	4 x 50 Fri P/D		39	4 x 100 fri P/D
14	4 x 50Ffri G/H		40	4x100 fri G/H
LØRDAG Kl. 14.00	Gutt / Jente er byttet fra innbydelsen på Medley		- Det vil bli en kort pause foran stafettene	
15	50 Butterfly Forsøk P/D			
16	50 Butterfly Forsøk G/H			
17	200Ffri P/D			
18	200Ffri G/H			
19	100 Rygg P/D			
20	100 Rygg G/H			
Pause 20 minutter				
21	50 Bryst P/D			
22	50 Bryst G/H			
23	50 Butterfly P/D FINALE			
24	50 Butterfly G/H FINALE			
25	4 x 50 Medley P/D			
26	4 x 50 Medley G/H			