7. desember 2019 kl. 08.30

Øvelse 1. 400m individuell medley, damer	08.30
Øvelse 2. 200m fri, herrer	09.07
Øvelse 3. 100m bryst, damer	10.02
Øvelse 4. 100m rygg, herrer	10.45
Øvelse 5. 50m fri, damer	11.21
Øvelse 6. 200m butterfly, herrer	11.50
Øvelse 7. 100m individuell medley, damer	12.13
Øvelse 8. 25kickm fri, herrer	13.00
Slutt	***13.11***

7. desember 2019 kl. 16.30

Finaler Yngre junior og Eldre junior	16.30
Slutt	***18.00***

8. desember 2019 kl. 08.30

Øvelse 10. 400m individuell medley, herrer	08.30
Øvelse 11. 200m fri, damer	09.03
Øvelse 12. 100m bryst, herrer	10.10
Øvelse 13. 100m rygg, damer	10.45
Øvelse 14. 50m fri, herrer	11.27
Øvelse 15. 200m butterfly, damer	11.49
Øvelse 16. 100m individuell medley, herrer	12.05
Øvelse 17. 25kickm fri, damer	12.42
Slutt	***12.56***

8. desember 2019 kl. 16.30

Finaler Yngre junior og Eldre junior	16.30
Slutt	***18.00***