

Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5
400m frisim D	50m frisim D	400m frisim H	50m frisim H	200m frisim D
100m bröstsim H	100m frisim H	100m bröstsim D	100m frisim D	100m fjärilsim H
200m bröstsim D	50m bröstsim D	200m bröstsim H	50m bröstsim H	100m fjärilsim D
200m medley H	50m fjärilsim H	200m medley D	50m fjärilsim D	200m frisim H
100m ryggsim D	200m ryggsim D	100m ryggsim H	200m ryggsim H	400m medley D
50m ryggsim H	4x100m frisim X	50m ryggsim D	4x100m medley X	400m medley H
200m fjärilsim D	800m frisim D	200m fjärilsim H	800m frisim H	4x100m medley D
4x200m frisim H	1500m frisim H	4x200m frisim D	1500m frisim D	4x100m medley H
4x100m frisim D		4x100m frisim H		

Grenordning avser förmiddagspassen. Finalpassens utformning bestäms år från år beroende på TV-sändningarnas utformning.

Dag 1

400m frisim H
100m bröstsim D
200m bröstsim H
200m medley D
100m ryggsim H
50m ryggsim D
200m fjärilsim H
4x200m frisim D
4x100m frisim H

Dag 2

50m frisim H
100m frisim D
50m bröstsim H
50m fjärilsim D
200m ryggsim H
4x100m frisim X
800m frisim H
1500m frisim D

Dag 3

400m frisim D
100m bröstsim H
200m bröstsim D
200m medley H
100m ryggsim D
50m ryggsim H
200m fjärilsim D
4x200m frisim H
4x100m frisim D

Dag 4

50m frisim D
100m frisim H
50m bröstsim D
50m fjärilsim H
200m ryggsim D
4x100m medley X
800m frisim D
1500m frisim H

Dag 5

200m frisim H
100m fjärilsim D
100m fjärilsim H
200m frisim D
400m medley H
400m medley D
4x100m medley H
4x100m medley D

Grenordning avser förmiddagspassen. Finalpassens utformning bestäms år från år beroende på TV-sändningarnas utformning.