

<b>PRIMA GIORNATA</b>	<b>SECONDA GIORNATA</b>	<b>TERZA GIORNATA</b>
4x100 stile libero A	4x100 mista A	400 stile libero B
4x50 mista B	4x50 stile libero B	100 stile libero A
400 misti A	200 stile libero A	100 farfalla B
50 farfalla B	200 stile libero B	200 rana A
200 dorso A	100 dorso A	200 rana B
200 dorso B	100 dorso B	100 farfalla A
400 stile libero A	200 farfalla A	100 stile libero B
100 rana B	200 misti B	800/1500 stile libero A
100 rana A	200 misti A	