

Prog.	Deel 1	Prog.	Deel 2
1	100 school dames	1	100 vrij dames
2	100 school heren	2	100 vrij heren
3	200 wissel dames	3	200 rug dames
4	200 wissel heren	4	200 rug heren
5	50 rug dames	5	50 school dames
6	50 rug heren	6	50 school heren
7	200 school dames	7	200 vrij dames
8	200 school heren	8	200 vrij heren
9	100 vlinder dames	9	100 wissel dames
10	100 vlinder heren	10	100 wissel heren
11	50 vrij dames	11	50 vlinder dames
12	50 vrij heren	12	50 vlinder heren
13	200 vlinder dames	13	100 rug dames
14	200 vlinder heren	14	100 rug heren
15	400 vrij dames	15	400 wissel dames
16	400 vrij heren	16	400 wissel heren

Prog.	Deel 3	Prog.	Deel 4
1	200 vrij dames	1	100 vrij dames
2	200 vrij heren	2	100 vrij heren
3	100 school dames	3	50 vlinder dames
4	100 school heren	4	50 vlinder heren
5	200 vlinder dames	5	100 rug dames
6	200 vlinder heren	6	100 rug heren
7	50 school dames	7	200 school dames
8	50 school heren	8	200 school heren
9	100 vlinder dames	9	50 rug dames
10	100 vlinder Heren	10	50 rug heren
11	200 wissel dames	11	100 wissel dames
12	200 wissel heren	12	100 wissel heren
13	50 vrij dames	13	200 rug dames
14	50 vrij heren	14	200 rug heren
15	400 wissel dames	15	400 vrij dames
16	400 wissel heren	16	400 vrij heren