

| | Mandag | Tirsdag ARA – SERO 8-12 | Onsdag | Torsdag AR- Morgenroere 8-11 | Fredag ARA-SERO 8-11 | Lørdag RCA og T20 9-11 | Søndag RCA 9-11 |
|--------------------|---|---|---------------|---|---|---|--|
| 16.00-17.30 | AR URO (17-18) | ASR | RCA | ASR | | | ARA 16-18 |
| 17.30-19.00 | RCA (18-19) | ARA+ Talent 2020 3 ergometre | ASR | AR Herrer og damer | | | |
| 19.00-20.30 | ASR | AR Herrer og Damer | ASR | ARA+ AR Damer 3 ergometre | | | |
| 20.30-22.00 | ARA | ASR | ARA | ARA | | | |