1. NAP (péntek)

1es színpad		
Csoport		
A	Guggolás	Női erőemelés 67,5-ig
B	Guggolás	Női erőemelés 75-től +90ig
A	Fekvenyomás	Női erőemelés 67,5-ig
B	Fekvenyomás	Női erőemelés 75-től +90ig
A	Felhúzás	Női erőemelés 67,5-ig
B	Felhúzás	Női erőemelés 75-től +90ig
30 perc szünet		
C	Guggolás	Férfi erőemelés 90kg + guggolók
D	Felhúzás	Női csak felhúzók 82,5ig
C	Fekvenyomás	Férfi erőemelés 90kg
E	Felhúzás	Csak felhúzás női -90,+90 és Férfi 75ig
C	Felhúzás	Férfi erőemelés 90kg
F	Felhúzás	Csak fehúzás Férfi 82,5 és 90

2es színpad		
Csoport		
A	Guggolás	Férfi erőemelés 75-ig + gugg.
B	Guggolás	Férfi erőemelés 82,5 + gugg.
A	Fekvenyomás	Férfi erőemelés 75-ig + gugg.
B	Fekvenyomás	Férfi erőemelés 82,5 + gugg.
A	Felhúzás	Férfi erőemelés 75-ig + gugg.
B	Felhúzás	Férfi erőemelés 82,5 + gugg.