

| Dag | Datum | Training | Locatie | Niveau | Start | Einde |
|-----------|-------------------|-----------------------|---------------------|--------------------|--------------|--------------|
| Do | 1/11/2018 | Geen training | Herfstverlof | | | |
| Za | 3/11/2018 | Geen training | Herfstverlof | | | |
| Ma | 5/11/2018 | Zwemmen | ZB Avelgem | Z1 + Z2 + Z3 | 17.30 | 18.15 |
| Ma | 5/11/2018 | Zwemmen | ZB Avelgem | Z4 + Z5 + Z6 | 18.15 | 19.15 |
| Wo | 7/11/2018 | Lopen | AP Zwevegem | L2 + L3 + L4 | 17.30 | 18.30 |
| Do | 8/11/2018 | Zwemmen | ZB Avelgem | Z1 + Z2 + Z3 | 17.30 | 18.30 |
| Do | 8/11/2018 | Zwemmen | ZB Avelgem | Z4 + Z5 + Z6 | 18.30 | 19.30 |
| Za | 10/11/2018 | Omnisport | SH Avelgem | 2010 - 2011 | 08.00 | 09.00 |
| Za | 10/11/2018 | Loopspelen | SH Avelgem | L1 | 09.00 | 10.00 |
| Za | 10/11/2018 | Geen ommisport | SH niet vrij | 2007 - 2009 | | |
| Ma | 12/11/2018 | Zwemmen | ZB Avelgem | Z1 + Z2 + Z3 | 17.30 | 18.15 |
| Ma | 12/11/2018 | Zwemmen | ZB Avelgem | Z4 + Z5 + Z6 | 18.15 | 19.15 |
| Wo | 14/11/2018 | Lopen | AP Zwevegem | L2 + L3 + L4 | 17.30 | 18.30 |
| Do | 15/11/2018 | Zwemmen | ZB Avelgem | Z1 + Z2 + Z3 | 17.30 | 18.30 |
| Do | 15/11/2018 | Zwemmen | ZB Avelgem | Z4 + Z5 + Z6 | 18.30 | 19.30 |
| Za | 17/11/2018 | Omnisport | SH Avelgem | 2010 - 2011 | 08.00 | 09.00 |
| Za | 17/11/2018 | Loopspelen | SH Avelgem | L1 | 09.00 | 10.00 |
| Za | 17/11/2018 | Omnisport | OC Kappaert | 2007 - 2009 | 10.30 | 11.30 |
| Ma | 19/11/2018 | Zwemmen | ZB Avelgem | Z1 + Z2 + Z3 | 17.30 | 18.15 |
| Ma | 19/11/2018 | Zwemmen | ZB Avelgem | Z4 + Z5 + Z6 | 18.15 | 19.15 |
| Wo | 21/11/2018 | Lopen | AP Zwevegem | L2 + L3 + L4 | 17.30 | 18.30 |
| Do | 22/11/2018 | Zwemmen | ZB Avelgem | Z1 + Z2 + Z3 | 17.30 | 18.30 |
| Do | 22/11/2018 | Zwemmen | ZB Avelgem | Z4 + Z5 + Z6 | 18.30 | 19.30 |
| Za | 24/11/2018 | Omnisport | SH Avelgem | 2010 - 2011 | 08.00 | 09.00 |
| Za | 24/11/2018 | Loopspelen | SH Avelgem | L1 | 09.00 | 10.00 |
| Za | 24/11/2018 | Omnisport | SH Avelgem | 2007 - 2009 | 08.00 | 09.00 |
| Ma | 26/11/2018 | Zwemmen | ZB Avelgem | Z1 + Z2 + Z3 | 17.30 | 18.15 |
| Ma | 26/11/2018 | Zwemmen | ZB Avelgem | Z4 + Z5 + Z6 | 18.15 | 19.15 |
| Wo | 28/11/2018 | Lopen | AP Zwevegem | L2 + L3 + L4 | 17.30 | 18.30 |
| Do | 29/11/2018 | Zwemmen | ZB Avelgem | Z1 + Z2 + Z3 | 17.30 | 18.30 |
| Do | 29/11/2018 | Zwemmen | ZB Avelgem | Z4 + Z5 + Z6 | 18.30 | 19.30 |