

| Dag | Datum | Training | Locatie | Start | Einde |
|-----------|-------------------|----------------------------|-----------------------|--------------|--------------|
| Za | 1/12/2018 | Zwemmen | ZB Avelgem | 09u30 | 10u30 |
| Zo | 2/12/2018 | Omnisport | SH Avelgem | 09.00 | 10.30 |
| Ma | 3/12/2018 | Zwemmen | ZB Avelgem | 20u30 | 21u30 |
| Wo | 5/12/2018 | Lopen | AP Zwevegem | 17u30 | 18u30 |
| Za | 8/12/2018 | Zwemmen | ZB Avelgem | 09u30 | 10u30 |
| Zo | 9/12/2018 | MTB Toertocht Jowan | Kluisbos | 08.30 | 11.00 |
| Ma | 10/12/2018 | Zwemmen | ZB Avelgem | 20u30 | 21u30 |
| Wo | 12/12/2018 | Lopen | AP Zwevegem | 17u30 | 18u30 |
| Za | 15/12/2018 | Zwemmen | ZB Avelgem | 09u30 | 10u30 |
| Zo | 16/12/2018 | Omnisport | SH Avelgem | 09u00 | 10u30 |
| Ma | 17/12/2018 | Zwemmen | ZB Avelgem | 20u30 | 21u30 |
| Wo | 19/12/2018 | Lopen | AP Zwevegem | 17u30 | 18u30 |
| Za | 22/12/2018 | Zwemmen | ZB Avelgem | 09u30 | 10u30 |
| Zo | 23/12/2018 | Kerstcorrida | Deerlijk | | |
| Ma | 24/12/2018 | Kerstavond | Geen training | | |
| Wo | 26/12/2018 | 2° Kerstdag | Geen training | | |
| Za | 29/12/2018 | Zwemmen | ZB Avelgem | 09u30 | 10u30 |
| Zo | 30/12/2018 | MTB | No Limit House | 09u00 | 11.00 |
| Ma | 31/12/2018 | Oudejaarsavond | Geen training | | |