Dag	Datum	Training	Locatie	Start	Einde
Wo	2/01/2019	Lopen	**Individueel programma**		
Wo	2/01/2019	Zwemmen	ZB Zwevegem - Lago	21.00	22.00
Do	3/01/2019	Zwemmen (2 banen)	**ZB Avelgem**	06.00	07.30
Do	**3/01/2019**	**Zwemmen (vrij 2 banen)**	**ZB Avelgem**	**06.00**	**07.30**
Vr	4/01/2019	Lopen	**Individueel programma**		
Za	5/01/2019	Zwemmen (vrij - 2B)	ZB Avelgem	08.00	09.30
Za	5/01/2019	Zwemmen	ZB Zwevegem - Lago	11.00	12.00
Zo	**6/01/2019**	**Trailrun**	**Kluisbos**	**09.00**	**10.30**
Ma	**7/01/2019**	**Geen zwemmen**			
Di	8/01/2019	Zwemmen	ZB Zwevegem - Lago	06.00	07.30
Wo	9/01/2019	Zwemmen (vrij - 4B)	ZB Avelgem	06.30	08.00
Wo	9/01/2019	Lopen	**Individueel programma**		
Wo	9/01/2019	Zwemmen	ZB Zwevegem - Lago	21.00	22.00
Do	10/01/2019	Zwemmen	ZB Zwevegem - Lago	06.00	07.30
Vr	11/01/2019	Lopen	**Individueel programma**		
Za	12/01/2019	Zwemmen (vrij - 2B)	ZB Avelgem	08.00	09.30
Za	12/01/2019	Zwemmen	ZB Zwevegem - Lago	11.00	12.00
Zo	**13/01/2019**	**MTB**	**No Limit House**	**09.00**	**11.00**