

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
Ma	14/01/2019	Zwemmen (vrij - 2B)	ZB Avelgem	06.00	07.30
Di	15/01/2019	Zwemmen	ZB Zwevegem - Lago	06.00	07.30
Wo	16/01/2019	Zwemmen (vrij - 4B)	ZB Avelgem	06.30	08.00
Wo	16/01/2019	Lopen	Individueel programma		
Wo	16/01/2019	Zwemmen	ZB Zwevegem - Lago	21.00	22.00
Do	17/01/2019	Zwemmen	ZB Zwevegem - Lago	06.00	07.30
Vr	18/01/2019	Lopen	Individueel programma		
Za	19/01/2019	Zwemmen (vrij - 2B)	ZB Avelgem	08.00	09.30
Za	19/01/2019	Zwemmen	ZB Zwevegem - Lago	11.00	12.00
Zo	20/01/2019	MTB	No Limit House	09.00	11.00
Ma	21/01/2019	Zwemmen (vrij - 2B)	ZB Avelgem	06.00	07.30
Di	22/01/2019	Zwemmen	ZB Zwevegem - Lago	06.00	07.30
Wo	23/01/2019	Zwemmen (vrij - 4B)	ZB Avelgem	06.30	08.00
Wo	23/01/2019	Lopen	AP Zwevegem	20.00	21.00
Wo	23/01/2019	Zwemmen	ZB Zwevegem - Lago	21.00	22.00
Do	24/01/2019	Zwemmen	ZB Zwevegem - Lago	06.00	07.30
Vr	25/01/2019	Lopen	AP Zwevegem	20.00	21.00
Za	26/01/2019	Zwemmen (vrij - 2B)	ZB Avelgem	08.00	09.30
Za	26/01/2019	Zwemmen	ZB Zwevegem - Lago	11.00	12.00
Zo	27/01/2019	Geen training	Trainersmeeting		
Ma	28/01/2019	Zwemmen (vrij - 2B)	ZB Avelgem	06.00	07.30
Di	29/01/2019	Zwemmen	ZB Zwevegem - Lago	06.00	07.30
Wo	30/01/2019	Zwemmen (vrij - 4B)	ZB Avelgem	06.30	08.00
Wo	30/01/2019	Lopen	AP Zwevegem	20.00	21.00
Wo	30/01/2019	Zwemmen	ZB Zwevegem - Lago	21.00	22.00
Do	31/01/2019	Zwemmen	ZB Zwevegem - Lago	06.00	07.30