

| Dag | Datum | Training | Locatie | Start | Einde |
|-----|------------|--------------|---------------------|-------|-------|
| Za | 2/02/2019 | Geen zwemmen | ZB Avelgem gesloten | | |
| Zo | 3/02/2019 | Lopen | De Gavers | 09u00 | 10u00 |
| Ma | 4/02/2019 | Geen zwemmen | ZB Avelgem gesloten | | |
| Wo | 6/02/2019 | Lopen | AP Zwevegem | 17u30 | 18u30 |
| Do | 7/02/2019 | Zwemmen | ZB Zwevegem | 17u30 | 18u30 |
| Za | 9/02/2019 | Geen zwemmen | ZB Avelgem gesloten | | |
| Zo | 10/02/2019 | Zwemmen | ZB Zwevegem | 13u30 | 14u30 |
| Ma | 11/02/2019 | Geen zwemmen | ZB Avelgem gesloten | | |
| Wo | 13/02/2019 | Lopen | AP Zwevegem | 17u30 | 18u30 |
| Do | 14/02/2019 | Zwemmen | ZB Zwevegem | 17u30 | 18u30 |
| Za | 16/02/2019 | Geen zwemmen | ZB Avelgem gesloten | | |
| Zo | 17/02/2019 | Trailrun | Kluisbos | 09u00 | 10u30 |
| Ma | 18/02/2019 | Geen zwemmen | ZB Avelgem gesloten | | |
| Wo | 20/02/2019 | Lopen | AP Zwevegem | 17u30 | 18u30 |
| Do | 21/02/2019 | Zwemmen | ZB Zwevegem | 17u30 | 18u30 |
| Za | 23/02/2019 | Geen zwemmen | ZB Avelgem gesloten | | |
| Zo | 24/02/2019 | MTB | No Limit House | 09u00 | 10u30 |
| Ma | 25/02/2019 | Geen zwemmen | ZB Avelgem gesloten | | |
| Wo | 27/02/2019 | Lopen | AP Zwevegem | 17u30 | 18u30 |
| Do | 28/02/2019 | Zwemmen | ZB Zwevegem | 17u30 | 18u30 |