

| Dag | Datum | Training | Locatie | Niveau | Start | Einde |
|-----------|-------------------|----------------------|------------------------|--------------|-------|-------|
| Za | 2/03/2019 | Omnisport | SH Avelgem | 2010 - 2011 | 08.00 | 09.00 |
| Za | 2/03/2019 | Loopspelen | SH Avelgem | L1 | 09.00 | 10.00 |
| Za | 2/03/2019 | Omnisport | OC Kappaert | 2007 - 2009 | 10.30 | 11.30 |
| Ma | 4/03/2019 | Geen training | Krokusverlof | | | |
| Wo | 6/03/2019 | Geen training | Krokusverlof | | | |
| Do | 7/03/2019 | Geen training | Krokusverlof | | | |
| Za | 9/03/2019 | Geen training | Krokusverlof | | | |
| Ma | 11/03/2019 | Zwemmen | ZB Zwevegem | Z1 + Z2 + Z3 | 17.00 | 17.45 |
| Ma | 11/03/2019 | Zwemmen | ZB Zwevegem | Z4 + Z5 + Z6 | 17.45 | 18.30 |
| Wo | 13/03/2019 | Lopen | AP Zwevegem | L2 + L3 + L4 | 17.30 | 18.30 |
| Do | 14/03/2019 | Zwemmen | ZB Zwevegem | Z1 + Z2 + Z3 | 17.00 | 17.45 |
| Do | 14/03/2019 | Zwemmen | ZB Zwevegem | Z4 + Z5 + Z6 | 17.45 | 18.30 |
| Za | 16/03/2019 | Omnisport | SH Avelgem | 2010 - 2011 | 08.00 | 09.00 |
| Za | 16/03/2019 | Loopspelen | SH Avelgem | L1 | 09.00 | 10.00 |
| Za | 16/03/2019 | Omnisport | OC Kappaert | 2007 - 2009 | 10.30 | 11.30 |
| Ma | 18/03/2019 | Zwemmen | ZB Zwevegem | Z1 + Z2 + Z3 | 17.00 | 17.45 |
| Ma | 18/03/2019 | Zwemmen | ZB Zwevegem | Z4 + Z5 + Z6 | 17.45 | 18.30 |
| Wo | 20/03/2019 | Lopen | AP Zwevegem | L2 + L3 + L4 | 17.30 | 18.30 |
| Do | 21/03/2019 | Zwemmen | ZB Zwevegem | Z1 + Z2 + Z3 | 17.00 | 17.45 |
| Do | 21/03/2019 | Zwemmen | ZB Zwevegem | Z4 + Z5 + Z6 | 17.45 | 18.30 |
| Za | 23/03/2019 | Geen training | Stage Westouter | | | 09.00 |
| Ma | 25/03/2019 | Zwemmen | ZB Zwevegem | Z1 + Z2 + Z3 | 17.00 | 17.45 |
| Ma | 25/03/2019 | Zwemmen | ZB Zwevegem | Z4 + Z5 + Z6 | 17.45 | 18.30 |
| Wo | 27/03/2019 | Lopen | AP Zwevegem | L2 + L3 + L4 | 17.30 | 18.30 |
| Do | 28/03/2019 | Zwemmen | ZB Zwevegem | Z1 + Z2 + Z3 | 17.00 | 17.45 |
| Do | 28/03/2019 | Zwemmen | ZB Zwevegem | Z4 + Z5 + Z6 | 17.45 | 18.30 |
| Za | 30/03/2019 | Omnisport | SH Avelgem | 2010 - 2011 | 08.00 | 09.00 |
| Za | 30/03/2019 | Loopspelen | SH Avelgem | L1 | 09.00 | 10.00 |
| Za | 30/03/2019 | Omnisport | OC Kappaert | 2007 - 2009 | 10.30 | 11.30 |