

| Dag | Datum | Training | Locatie | Groep | Start | Einde |
|-----------|-------------------|--------------------------|---------------------------|-----------|--------------|--------------|
| Wo | 1/05/2019 | Geen training | Feestdag | | | 17u30 |
| Vr | 3/05/2019 | Openwater | Gavers Harelbeke | 1 + 2 + 3 | 18u00 | 19u00 |
| Za | 4/05/2019 | Zwemmen | ZB Avelgem | 1 | 09u30 | 10u30 |
| Za | 4/05/2019 | Stabilisatie | Judo Avelgem | 3 | 14u00 | 15u00 |
| Za | 4/05/2019 | Zwemmen | ZB Avelgem | 2 + 3 | 15u00 | 16u30 |
| Zo | 5/05/2019 | Fietsen | No Limit House | JC | 09u00 | 10u30 |
| Zo | 5/05/2019 | Fietsen | No Limit House | JB-JA-JU | 09u00 | 11u00 |
| Zo | 5/05/2019 | Fietsen | No Limit House | JB-JA-JU | 09u00 | 11u30 |
| Ma | 6/05/2019 | Zwemmen | ZB Avelgem | 1 | 19u15 | 20u15 |
| Ma | 6/05/2019 | Zwemmen | ZB Avelgem | 2 | 19u15 | 20u30 |
| Ma | 6/05/2019 | Zwemmen | ZB Avelgem | 3 | 20u15 | 21u30 |
| Di | 7/05/2019 | Zwemmen | ZB Avelgem | 1 | 18u00 | 19u00 |
| Di | 7/05/2019 | Zwemmen | ZB Avelgem | 2 | 18u00 | 19u30 |
| Di | 7/05/2019 | Stabilisatie | Judo Avelgem | 1 | 19u15 | 20u00 |
| Wo | 8/05/2019 | Lopen | AP Zwevegem | JC - JB | 16u30 | 17u30 |
| Wo | 8/05/2019 | Lopen | AP Zwevegem | JA - JU | 16u00 | 17u30 |
| Vr | 10/05/2019 | Openwater | Gavers Harelbeke | 1 + 2 + 3 | 18u00 | 19u00 |
| Za | 11/05/2019 | Geen training | stage Bredene | | | |
| Zo | 12/05/2019 | Geen training | stage Bredene | | | |
| Ma | 13/05/2019 | Zwemmen | ZB Avelgem | 1 | 19u15 | 20u15 |
| Ma | 13/05/2019 | Zwemmen | ZB Avelgem | 2 | 19u15 | 20u30 |
| Ma | 13/05/2019 | Zwemmen | ZB Avelgem | 3 | 20u15 | 21u30 |
| Di | 14/05/2019 | Zwemmen | ZB Avelgem | 1 | 18u00 | 19u00 |
| Di | 14/05/2019 | Zwemmen | ZB Avelgem | 2 | 18u00 | 19u30 |
| Di | 14/05/2019 | Stabilisatie | Judo Avelgem | 1 | 19u15 | 20u00 |
| Wo | 15/05/2019 | Lopen | AP Zwevegem | JC - JB | 16u30 | 17u30 |
| Wo | 15/05/2019 | Lopen | AP Zwevegem | JA - JU | 16u00 | 17u30 |
| Vr | 17/05/2019 | Openwater | Gavers Harelbeke | 1 + 2 + 3 | 18u00 | 19u00 |
| Za | 18/05/2019 | Zwemmen | ZB Avelgem | 1 | 09u30 | 10u30 |
| Za | 18/05/2019 | Stabilisatie | Judo Avelgem | 2 | 14u00 | 15u00 |
| Za | 18/05/2019 | Zwemmen | ZB Avelgem | 2 + 3 | 15u00 | 16u30 |
| Zo | 19/05/2019 | Fietsen | No Limit House | JC | 09u00 | 10u30 |
| Zo | 19/05/2019 | Fietsen | No Limit House | JB-JA-JU | 09u00 | 11u00 |
| Zo | 19/05/2019 | Fietsen | No Limit House | JB-JA-JU | 09u00 | 11u30 |
| Ma | 20/05/2019 | Zwemmen | ZB Avelgem | 1 | 19u15 | 20u15 |
| Ma | 20/05/2019 | Zwemmen | ZB Avelgem | 2 | 19u15 | 20u30 |
| Ma | 20/05/2019 | Zwemmen | ZB Avelgem | 3 | 20u15 | 21u30 |
| Di | 21/05/2019 | Zwemmen | ZB Avelgem | 1 | 18u00 | 19u00 |
| Di | 21/05/2019 | Zwemmen | ZB Avelgem | 2 | 18u00 | 19u30 |
| Di | 21/05/2019 | Geen stabilisatie | | | | |
| Wo | 22/05/2019 | Lopen | AP Zwevegem | JC - JB | 16u30 | 17u30 |
| Wo | 22/05/2019 | Lopen | AP Zwevegem | JA - JU | 16u00 | 17u30 |
| Vr | 24/05/2019 | Openwater | Gavers Harelbeke | 1 + 2 + 3 | 18u00 | 19u00 |
| Za | 25/05/2019 | Geen training | Reddersbijscholing | 1 | 09u30 | 10u30 |
| Za | 25/05/2019 | Geen stabilisatie | | | | |
| Za | 25/05/2019 | Zwemmen | ZB Avelgem | 2 + 3 | 15u00 | 16u30 |
| Zo | 26/05/2019 | Fietsen | No Limit House | JC | 09u00 | 10u30 |
| Zo | 26/05/2019 | Fietsen | No Limit House | JB-JA-JU | 09u00 | 11u00 |
| Zo | 26/05/2019 | Fietsen | No Limit House | JB-JA-JU | 09u00 | 11u30 |

| | | | | | | |
|----|------------|--------------|------------------|-----------|-------|-------|
| Ma | 27/05/2019 | Zwemmen | ZB Avelgem | 1 | 19u15 | 20u15 |
| Ma | 27/05/2019 | Zwemmen | ZB Avelgem | 2 | 19u15 | 20u30 |
| Ma | 27/05/2019 | Zwemmen | ZB Avelgem | 3 | 20u15 | 21u30 |
| Di | 28/05/2019 | Zwemmen | ZB Avelgem | 1 | 18u00 | 19u00 |
| Di | 28/05/2019 | Zwemmen | ZB Avelgem | 2 | 18u00 | 19u30 |
| Di | 28/05/2019 | Stabilisatie | Judo Avelgem | 1 | 19u15 | 20u00 |
| Wo | 29/05/2019 | Lopen | AP Zwevegem | JC - JB | 16u30 | 17u30 |
| Wo | 29/05/2019 | Lopen | AP Zwevegem | JA - JU | 16u00 | 17u30 |
| Vr | 31/05/2019 | Openwater | Gavers Harelbeke | 1 + 2 + 3 | 18u00 | 19u00 |