

| Dag | Datum | Training | Locatie | Start | Einde |
|-----------|-------------------|---------------------------|----------------------------|--------------|--------------|
| Zo | 1/12/2019 | Runbike | De Gavers Harelbeke | 09.00 | 10.30 |
| Di | 3/12/2019 | Zwemmen | ZB Zwevegem - Lago | 06.00 | 07.15 |
| Wo | 4/12/2019 | Zwemmen (vrij - 4B) | ZB Avelgem | 06.30 | 08.00 |
| Wo | 4/12/2019 | Lopen | AP Zwevegem | 20.00 | 21.00 |
| Wo | 4/12/2019 | Zwemmen | ZB Zwevegem - Lago | 21.00 | 22.00 |
| Do | 5/12/2019 | Zwemmen | ZB Kortrijk - Lago | 06.00 | 07.15 |
| Vr | 6/12/2019 | Lopen | AP Zwevegem | 20.00 | 21.00 |
| Za | 7/12/2019 | Zwemmen (vrij - 4B) | ZB Avelgem | 07.30 | 08.30 |
| Za | 7/12/2019 | Zwemmen | ZB Zwevegem - Lago | 11.00 | 12.00 |
| Zo | 8/12/2019 | Toertocht | Cafetaria Kluisbos | 08.30 | |
| Di | 10/12/2019 | Zwemmen | ZB Zwevegem - Lago | 06.00 | 07.15 |
| Wo | 11/12/2019 | Zwemmen (vrij - 4B) | ZB Avelgem | 06.30 | 08.00 |
| Wo | 11/12/2019 | Lopen | AP Zwevegem | 20.00 | 21.00 |
| Wo | 11/12/2019 | Zwemmen | ZB Zwevegem - Lago | 21.00 | 22.00 |
| Do | 12/12/2019 | Zwemmen | ZB Kortrijk - Lago | 06.00 | 07.15 |
| Vr | 13/12/2019 | Lopen | AP Zwevegem | 20.00 | 21.00 |
| Za | 14/12/2019 | Zwemmen (vrij - 4B) | ZB Avelgem | 07.30 | 08.30 |
| Za | 14/12/2019 | Zwemmen | ZB Zwevegem - Lago | 11.00 | 12.00 |
| Zo | 15/12/2019 | MTB wisseltraining | No Limit House | 09.00 | 11.00 |
| Di | 17/12/2019 | Zwemmen | ZB Zwevegem - Lago | 06.00 | 07.15 |
| Wo | 18/12/2019 | Zwemmen (vrij - 4B) | ZB Avelgem | 06.30 | 08.00 |
| Wo | 18/12/2019 | Lopen | AP Zwevegem | 20.00 | 21.00 |
| Wo | 18/12/2019 | Zwemmen | ZB Zwevegem - Lago | 21.00 | 22.00 |
| Do | 19/12/2019 | Zwemmen | ZB Kortrijk - Lago | 06.00 | 07.15 |
| Vr | 20/12/2019 | Lopen | AP Zwevegem | 20.00 | 21.00 |
| Za | 21/12/2019 | Zwemmen (vrij - 4B) | ZB Avelgem | 07.30 | 08.30 |
| Za | 21/12/2019 | Zwemmen | ZB Zwevegem - Lago | 11.00 | 12.00 |
| Zo | 22/12/2019 | Kerstcorrida | Deerlijk | | |
| Di | 24/12/2019 | Zwemmen | ZB Avelgem | 06.00 | 07.15 |
| Wo | 25/12/2019 | Geen training | Kerstdag | | |
| Do | 26/12/2019 | Geen training | 2° Kerstdag | | |
| Vr | 27/12/2019 | Lopen | AP Zwevegem | 20.00 | 21.00 |
| Za | 28/12/2019 | Zwemmen (vrij - 4B) | ZB Avelgem | 07.30 | 08.30 |
| Za | 28/12/2019 | Zwemmen | ZB Zwevegem - Lago | 11.00 | 12.00 |
| Zo | 29/12/2019 | MTB Tocht | No Limit House | 09.00 | 11.00 |
| Di | 31/12/2019 | Zwemmen | ZB Avelgem | 06.00 | 07.15 |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |