

| Dag | Datum | Training | Locatie | Start | Einde |
|-----------|-------------------|----------------------|-----------------------|-------|-------|
| Di | 3/12/2019 | Zwemmen | ZB Avelgem | 19u30 | 20u30 |
| Wo | 4/12/2019 | Lopen | AP Zwevegem | 17u30 | 18u30 |
| Za | 7/12/2019 | Zwemmen | ZB Avelgem | 08u30 | 09u30 |
| Di | 10/12/2019 | Zwemmen | ZB Avelgem | 19u30 | 20u30 |
| Wo | 11/12/2019 | Lopen | AP Zwevegem | 17u30 | 18u30 |
| Za | 14/12/2019 | Zwemmen | ZB Avelgem | 08u30 | 09u30 |
| Di | 17/12/2019 | Zwemmen | ZB Avelgem | 19u30 | 20u30 |
| Wo | 18/12/2019 | Lopen | AP Zwevegem | 17u30 | 18u30 |
| Za | 21/12/2019 | Zwemmen | ZB Avelgem | 08u30 | 09u30 |
| Di | 24/12/2019 | Geen training | Kerstavond | | |
| Wo | 25/12/2019 | Geen training | Kerstdag | | |
| Za | 28/12/2019 | Zwemmen | ZB Avelgem | 08u30 | 09u30 |
| Di | 31/12/2019 | Geen training | Oudejaarsavond | | |