

| Dag | Datum | Training | Locatie | Groep | Start | Einde |
|-----------|-------------------|----------------------|-------------------------|------------|--------------|--------------|
| Wo | 1/01/2020 | Geen training | Nieuwjaar | | | |
| Do | 2/01/2020 | Geen training | 2° Nieuwjaarsdag | | | |
| Za | 4/01/2020 | Zwemmen | ZB Avelgem | Z1 | 09u30 | 10u30 |
| Za | 4/01/2020 | Zwemmen | ZB Avelgem | Z2 | 15u00 | 16u30 |
| Za | 4/01/2020 | Zwemmen | ZB Avelgem | Z3 | 15u00 | 16u30 |
| Zo | 5/01/2020 | Omnisport | SH Avelgem | All | 09u00 | 10u30 |
| Ma | 6/01/2020 | Zwemmen | ZB Avelgem | Z1 | 19u15 | 20u15 |
| Ma | 6/01/2020 | Zwemmen | ZB Avelgem | Z2 | 20u15 | 21u30 |
| Ma | 6/01/2020 | Zwemmen | ZB Avelgem | Z3 | 20u15 | 21u30 |
| Di | 7/01/2020 | Zwemmen | ZB Avelgem | Z2 | 18u00 | 19u30 |
| Di | 7/01/2020 | Zwemmen | ZB Avelgem | Z3 | 18u00 | 19u30 |
| Wo | 8/01/2020 | Lopen | AP Zwevegem | L1 | 16u30 | 17u30 |
| Wo | 8/01/2020 | Lopen | AP Zwevegem | L2 | 16u00 | 17u30 |
| Do | 9/01/2020 | Zwemmen | ZB Avelgem | Z1 | 19u30 | 20u30 |
| Za | 11/01/2020 | Zwemmen | ZB Avelgem | Z1 | 09u30 | 10u30 |
| Za | 11/01/2020 | Zwemmen | ZB Avelgem | Z2 | 15u00 | 16u30 |
| Za | 11/01/2020 | Zwemmen | ZB Avelgem | Z3 | 15u00 | 16u30 |
| Zo | 12/01/2020 | Omnisport | SH Avelgem | All | 09u00 | 10u30 |
| Ma | 13/01/2020 | Zwemmen | ZB Avelgem | Z1 | 19u15 | 20u15 |
| Ma | 13/01/2020 | Zwemmen | ZB Avelgem | Z2 | 20u15 | 21u30 |
| Ma | 13/01/2020 | Zwemmen | ZB Avelgem | Z3 | 20u15 | 21u30 |
| Di | 14/01/2020 | Zwemmen | ZB Avelgem | Z2 | 18u00 | 19u30 |
| Di | 14/01/2020 | Zwemmen | ZB Avelgem | Z3 | 18u00 | 19u30 |
| Wo | 15/01/2020 | Lopen | AP Zwevegem | L1 | 16u30 | 17u30 |
| Wo | 15/01/2020 | Lopen | AP Zwevegem | L2 | 16u00 | 17u30 |
| Do | 16/01/2020 | Zwemmen | ZB Avelgem | Z1 | 19u30 | 20u30 |
| Za | 18/01/2020 | Zwemmen | ZB Avelgem | Z1 | 09u30 | 10u30 |
| Za | 18/01/2020 | Zwemmen | ZB Avelgem | Z2 | 15u00 | 16u30 |
| Za | 18/01/2020 | Zwemmen | ZB Avelgem | Z3 | 15u00 | 16u30 |
| Zo | 19/01/2020 | Omnisport | SH Avelgem | All | 09u00 | 10u30 |
| Ma | 20/01/2020 | Zwemmen | ZB Avelgem | Z1 | 19u15 | 20u15 |
| Ma | 20/01/2020 | Zwemmen | ZB Avelgem | Z2 | 20u15 | 21u30 |
| Ma | 20/01/2020 | Zwemmen | ZB Avelgem | Z3 | 20u15 | 21u30 |
| Di | 21/01/2020 | Zwemmen | ZB Avelgem | Z2 | 18u00 | 19u30 |
| Di | 21/01/2020 | Zwemmen | ZB Avelgem | Z3 | 18u00 | 19u30 |
| Wo | 22/01/2020 | Lopen | AP Zwevegem | L1 | 16u30 | 17u30 |
| Wo | 22/01/2020 | Lopen | AP Zwevegem | L2 | 16u00 | 17u30 |
| Do | 23/01/2020 | Zwemmen | ZB Avelgem | Z1 | 19u30 | 20u30 |
| Za | 25/01/2020 | Zwemmen | ZB Avelgem | Z1 | 09u30 | 10u30 |
| Za | 25/01/2020 | Zwemmen | ZB Avelgem | Z2 | 15u00 | 16u30 |
| Za | 25/01/2020 | Zwemmen | ZB Avelgem | Z3 | 15u00 | 16u30 |
| Zo | 26/01/2020 | Omnisport | SH Avelgem | All | 09u00 | 10u30 |
| Ma | 27/01/2020 | Zwemmen | ZB Avelgem | Z1 | 19u15 | 20u15 |
| Ma | 27/01/2020 | Zwemmen | ZB Avelgem | Z2 | 20u15 | 21u30 |
| Ma | 27/01/2020 | Zwemmen | ZB Avelgem | Z3 | 20u15 | 21u30 |
| Di | 28/01/2020 | Zwemmen | ZB Avelgem | Z2 | 18u00 | 19u30 |
| Di | 28/01/2020 | Zwemmen | ZB Avelgem | Z3 | 18u00 | 19u30 |
| Wo | 29/01/2020 | Lopen | AP Zwevegem | L1 | 16u30 | 17u30 |
| Wo | 29/01/2020 | Lopen | AP Zwevegem | L2 | 16u00 | 17u30 |

| | | | | | | |
|----|------------|---------|------------|----|-------|-------|
| Do | 30/01/2020 | Zwemmen | ZB Avelgem | Z1 | 19u30 | 20u30 |
|----|------------|---------|------------|----|-------|-------|