

| Januar 2019 | | Februar 2019 | | Marts 2019 | | April 2019 | | Maj 2019 | | Juni 2019 | |
|-------------|---------------------------|---|--------------------------------|------------|-----------------------------|-----------------|------------------------------|----------|-----------------------------|-----------------|-------------------------|
| T 1 | Nytårsdag | F 1 | | F 1 | | M 1 | 14 | O 1 | BEC Netværk kl. 07.45 | L 1 | Hede Rytmer Sponsor VIP |
| O 2 | | L 2 | | L 2 | | T 2 | | T 2 | | S 2 | |
| T 3 | | S 3 | | S 3 | SIF - FC Roskilde kl. 13.45 | O 3 | | F 3 | | M 3 | 23 |
| F 4 | | M 4 | Testkamp ACH - SIF kl. 19.00 6 | M 4 | 10 | T 4 | BEC Netværk kl. 07.45 | L 4 | | T 4 | BEC Netværk kl. 16.30 |
| L 5 | | T 5 | | T 5 | | F 5 | | S 5 | Fredericia - SIF kl. 13.45 | O 5 | Grundlovsdag |
| S 6 | | O 6 | | O 6 | | L 6 | | M 6 | 19 | T 6 | |
| M 7 | 2 | T 7 | BEC Netværk kl. 07.45 | T 7 | BEC Netværk kl. 07.45 | S 7 | FC Roskilde - SIF kl. 13.45 | T 7 | | F 7 | |
| T 8 | | F 8 | | F 8 | | M 8 | 15 | O 8 | SIF - Thisted kl. 18.30 | L 8 | |
| O 9 | | L 9 | | L 9 | | T 9 | | T 9 | | S 9 | Pinsedag |
| T 10 | | S 10 | | S 10 | Næstved - SIF kl. 13.45 | O 10 | | F 10 | | M 10 | 2. pinsedag 24 |
| F 11 | | M 11 | 7 | M 11 | 11 | T 11 | | L 11 | | T 11 | |
| L 12 | | T 12 | | T 12 | | F 12 | | S 12 | SIF - Viborg FF kl. 13.45 | O 12 | |
| S 13 | | O 13 | | O 13 | | L 13 | | M 13 | 20 | T 13 | |
| M 14 | 3 | T 14 | | T 14 | | S 14 | SIF - Næstved kl. 13.45 | T 14 | | F 14 | |
| T 15 | | F 15 | | F 15 | | M 15 | 16 | O 15 | | L 15 | |
| O 16 | | L 16 | | L 16 | | T 16 | | T 16 | | S 16 | |
| T 17 | | S 17 | | S 17 | SIF - Fredericia kl. 13.45 | O 17 | | F 17 | Store bededag | M 17 | 25 |
| F 18 | Fredagsbar kl. 15-17 | M 18 | 8 | M 18 | 12 | T 18 | Skærtorsdag | L 18 | | T 18 | |
| L 19 | | T 19 | | T 19 | | F 19 | Langfredag | S 19 | Fr. Amager - SIF kl. 13.45 | O 19 | |
| S 20 | | O 20 | | O 20 | Lyngby - SIF kl. 19.00 | L 20 | | M 20 | 21 | T 20 | |
| M 21 | 4 | T 21 | | T 21 | | S 21 | Hvidovre - SIF kl. 13.45 | T 21 | | F 21 | |
| T 22 | | F 22 | Fredagsbar kl. 15-17 | F 22 | | M 22 | 2. Påskedag 17 | O 22 | | L 22 | |
| O 23 | | L 23 | | L 23 | | T 23 | | T 23 | | S 23 | |
| T 24 | Pre-season sponsorevent | S 24 | | S 24 | | O 24 | | F 24 | Fredagsbar kl. 15-17 | M 24 | 26 |
| F 25 | Udviklingsseminar München | M 25 | 9 | M 25 | 13 | T 25 | | L 25 | SIF - Nykøbing FC kl. 13.45 | T 25 | |
| L 26 | Udviklingsseminar München | T 26 | | T 26 | | F 26 | Fredagsbar kl. 15-17 | S 26 | | O 26 | |
| S 27 | Udviklingsseminar München | O 27 | | O 27 | | L 27 | | M 27 | 22 | T 27 | |
| M 28 | Udviklingsseminar Münc 5 | T 28 | | T 28 | | S 28 | SIF - FC Helsingør kl. 13.45 | T 28 | | F 28 | Fredagsbar kl. 15-17 |
| T 29 | |  | | F 29 | Fredagsbar kl. 15-17 | M 29 | 18 | O 29 | | L 29 | |
| O 30 | | | | L 30 | | T 30 | | T 30 | Kristi himmelfartsdag | S 30 | |
| T 31 | | | | S 31 | SIF - HB Køge kl. 13.45 | SIF in Business | | F 31 | | SIF in Business | |