

| Dag | Datum | Training | Locatie | Niveau | Start | Einde |
|-----|------------|---------------|-------------|--------------|-------|-------|
| Do | 1/09/2016 | Geen training | | | | |
| Za | 3/09/2016 | Geen training | | | | |
| Ma | 5/09/2016 | Zwemmen | ZB Avelgem | Z1 + Z2 | 17.30 | 18.15 |
| Ma | 5/09/2016 | Zwemmen | ZB Avelgem | Z3 + Z4 | 18.15 | 19.15 |
| Wo | 7/09/2016 | Lopen | AP Zwevegem | L2 + L3 + L4 | 17.30 | 18.30 |
| Do | 8/09/2016 | Zwemmen | ZB Avelgem | Z1 + Z2 | 17.30 | 18.30 |
| Do | 8/09/2016 | Zwemmen | ZB Avelgem | Z3 + Z4 | 18.30 | 19.30 |
| Za | 10/09/2016 | Multisport | SH Avelgem | 2008 - 2009 | 08.30 | 09.30 |
| Za | 10/09/2016 | Loopspelen | SH Avelgem | L1 | 09.30 | 10.30 |
| Ma | 12/09/2016 | Zwemmen | ZB Avelgem | Z1 + Z2 | 17.30 | 18.15 |
| Ma | 12/09/2016 | Zwemmen | ZB Avelgem | Z3 + Z4 | 18.15 | 19.15 |
| Wo | 14/09/2016 | Lopen | AP Zwevegem | L2 + L3 + L4 | 17.30 | 18.30 |
| Do | 15/09/2016 | Zwemmen | ZB Avelgem | Z1 + Z2 | 17.30 | 18.30 |
| Do | 15/09/2016 | Zwemmen | ZB Avelgem | Z3 + Z4 | 18.30 | 19.30 |
| Za | 17/09/2016 | Multisport | SH Avelgem | 2005 - 2007 | 08.30 | 09.30 |
| Za | 17/09/2016 | Loopspelen | SH Avelgem | L1 | 09.30 | 10.30 |
| Ma | 19/09/2016 | Zwemmen | ZB Avelgem | Z1 + Z2 | 17.30 | 18.15 |
| Ma | 19/09/2016 | Zwemmen | ZB Avelgem | Z3 + Z4 | 18.15 | 19.15 |
| Wo | 21/09/2016 | Lopen | AP Zwevegem | L2 + L3 + L4 | 17.30 | 18.30 |
| Do | 22/09/2016 | Zwemmen | ZB Avelgem | Z1 + Z2 | 17.30 | 18.30 |
| Do | 22/09/2016 | Zwemmen | ZB Avelgem | Z3 + Z4 | 18.30 | 19.30 |
| Za | 24/09/2016 | Multisport | SH Avelgem | 2008 - 2009 | 08.30 | 09.30 |
| Za | 24/09/2016 | Loopspelen | SH Avelgem | L1 | 09.30 | 10.30 |
| Ma | 26/09/2016 | Zwemmen | ZB Avelgem | Z1 + Z2 | 17.30 | 18.15 |
| Ma | 26/09/2016 | Zwemmen | ZB Avelgem | Z3 + Z4 | 18.15 | 19.15 |
| Wo | 28/09/2016 | Lopen | AP Zwevegem | L2 + L3 + L4 | 17.30 | 18.30 |
| Do | 29/09/2016 | Zwemmen | ZB Avelgem | Z1 + Z2 | 17.30 | 18.30 |
| Do | 29/09/2016 | Zwemmen | ZB Avelgem | Z3 + Z4 | 18.30 | 19.30 |