

| Dag | Datum | Training | Locatie | Start | Einde |
|-----|------------|--------------------|---------------------|-------|-------|
| Za | 1/09/2018 | Geen zwemtraining | ZB Avelgem gesloten | | |
| Zo | 2/09/2018 | Geen fietstraining | Wedstrijdweekend | | |
| Di | 4/09/2018 | Zwemmen | ZB Zwevegem - Lago | 21.00 | 22.00 |
| Wo | 5/09/2018 | Lopen | AP Zwevegem | 20.00 | 21.00 |
| Za | 8/09/2018 | Zwemmen | ZB Avelgem (2B) | 08.30 | 09.30 |
| Zo | 9/09/2018 | Fietsen | No Limit House | 09.00 | 11.00 |
| Di | 11/09/2018 | Zwemmen | ZB Zwevegem - Lago | 21.00 | 22.00 |
| Wo | 12/09/2018 | Lopen | AP Zwevegem | 20.00 | 21.00 |
| Za | 15/09/2018 | Zwemmen | ZB Avelgem (2B) | 08.30 | 09.30 |
| Zo | 16/09/2018 | Geen fietstraining | Wedstrijd Ieper | | |
| Di | 18/09/2018 | Zwemmen | ZB Zwevegem - Lago | 21.00 | 22.00 |
| Wo | 19/09/2018 | Lopen | AP Zwevegem | 20.00 | 21.00 |
| Za | 22/09/2018 | Zwemmen | ZB Avelgem (2B) | 08.30 | 09.30 |
| Zo | 23/09/2018 | Fietsen | No Limit House | 09.00 | 11.00 |
| Di | 25/09/2018 | Zwemmen | ZB Zwevegem - Lago | 21.00 | 22.00 |
| Wo | 26/09/2018 | Lopen | AP Zwevegem | 20.00 | 21.00 |
| Za | 29/09/2018 | Zwemmen | ZB Avelgem (2B) | 08.30 | 09.30 |
| Zo | 30/09/2018 | Fietsen | No Limit House | 09.00 | 11.00 |
| | | | | | |