

BAV Gezond en Fit
Programma 4e kwartaal 2018

OKTOBER	G&F 1 Programma	OKTOBER	G&F 2 Programma
wo 3	Rustige korte duurloop	wo 3	Rustige korte duurloop
za 6	Clubloop: 2,5 / 5 km. Relaxed, gezellig of intensief	za 6	Clubloop: 2,5 / 5 km. Relaxed, gezellig of intensief
wo 10	Wisseltempo, met 2 km matig intensief	wo 10	Wisseltempo, met 2 km matig intensief
za 13	Rustige heuveltraining	za 13	Rustige heuveltraining
wo 17	Wisseltempo, 3 km matig intensief	wo 17	Wisseltempo, 3 km matig intensief
za 20	Rustige duurloop	za 20	Rustige duurloop
wo 24	Matig intensieve heuveltraining	wo 24	Matig intensieve heuveltraining
za 27	Lange versnellingen met "eindsprintjes"	za 27	Lange versnellingen met "eindsprintjes"
wo 31	Interval, met 3 km matig intensief	wo 31	Interval, met 4 km matig intensief

NOVEMBER		NOVEMBER	
za 3	6 km met HIIT (hoge intensiteit interval training)	za 3	7 km met HIIT (hoge intensiteit interval training)
wo 7	Wisseltempo duurloop	wo 7	Wisseltempo duurloop
za 10	Wisseltempo duurloop	za 10	Wisseltempo duurloop
zo 11	7 Lindenloop	zo 11	7 Lindenloop
wo 14	Interval, met 3 km matig intensief	wo 14	Interval, met 3 km matig intensief
za 17	6 km met HIIT (hoge intensiteit interval training)	za 17	7 km met HIIT (hoge intensiteit interval training)
zo 18	7 Heuvelenloop	zo 18	7 Heuvelenloop
wo 21	Wisseltempo duurloop	wo 21	Wisseltempo duurloop
za 24	Lange versnellingen met "eindsprintjes"	za 24	Lange versnellingen met "eindsprintjes"
wo 28	Duurloop matig intensief	wo 28	Duurloop matig intensief

DECEMBER		DECEMBER	
za 1	Lange duurloop met heuveltraining	za 1	Lange duurloop met heuveltraining
wo 5	6x 500m	wo 5	8x 500m
za 8	Vaartspel	za 8	Vaartspel
wo 12	Rustige wisseltempo duurloop	wo 12	Rustige wisseltempo duurloop
za 15	Lange versnellingen met "eindsprintjes"	za 15	Lange versnellingen met "eindsprintjes"
wo 19	Duurloop	wo 19	Duurloop
za 22	Interval, met 5 km matig intensief en heuvels	za 22	Interval, met 6 km matig intensief en heuvels
wo 26	2e Kerstdag: Geen training	wo 26	2e Kerstdag: Geen training
za 29	Rustige wisseltempo duurloop	za 29	Rustige wisseltempo duurloop
ma 31	Sylvestercross 3 / 6 / 9 km	ma 31	Sylvestercross 3 / 6 / 9 km