

BAV Gezond - Fit Q1 2019

JANUARI	G&F 1 Programma	G&F 2 Programma	G&F 3 Programma
wo 2-1		Hele rustige duurloop	Hele rustige duurloop
za 5-1	rustige duurloop om niveau te bepalen	korte interval 1 min D2, 1 min D3, 1 min D4; serie 3x	korte interval 1 min D2, 1 min D3, 1 min D4; serie 4x
wo 9-1	3 korte rondjes op de weg tussendoor kracht/ core	lange interval 4x 1 km, tussendoor 250 m. rust	lange interval 5x 1 km, tussendoor 200 m. rust
za 12-1	Pyramideloopt 1-2-3-3-2-1 2x	fartlek	fartlek
wo 16-1	1x 2min, 1x 3 min, 1x 4 min praten gaat nog makkelijk. Pauze tussendoor. Serie 2x	20 min aaneengesloten D2	25 min aaneengesloten D3
za 19-1	rustige duurloop met kracht/ core	Pyramideloopt 1-2-3-4-3-2-1 2x met rust tussen de series	Pyramideloopt 2-3-4-5-4-3 2x met rust tussen de series
wo 23-1	Heuveltraining Molenweg/zkh	3 rondjes van 500 m, verschillende plekken en tempo's	3 rondjes van 800 m, verschillende plekken en tempo's
za 26-1	HIIT 4x 30-20-10 2x deze set + kracht/ core	heuveltraining Wijnberg	HIIT 5x 30-20-10 4x deze set
wo 30-1	interval/ lantaarpalen	rondje polder +/- 7 km	rondje polder +/- 8 km

FEBRUARI	G&F 1 Programma	G&F 2 Programma	G&F 3 Programma
za 2-2	Zie G&F 2, programma wordt aangepast	HIIT 4x 30-20-10 3x deze set	heuveltraining Wijnberg
wo 6-2		rustige herstelloop met krachtoefeningen	rustige herstelloop met krachtoefeningen
za 9-2		korte interval 2 min D2, 2 min D3, 2 min D4; serie 2x	korte interval 2 min D2, 2 min D3, 2 min D4; serie 3x
wo 13-2		lange interval 3 x 1,5 km, tussendoor 250 m. rust	lange interval 4 x 1,5 km, tussendoor 250 m. rust
za 16-2		duurloop	duurloop
wo 20-2		3 verschillende rondjes; groep splitsen vertrek met tussentijd	4 verschillende rondjes; groep splitsen vertrek met tussentijd
za 23-2		Fartlek	Fartlek
wo 27-2		Heuveltraining	Heuveltraining

MAART	G&F 1 Programma	G&F 2 Programma	G&F 3 Programma
za 2-3	Zie G&F 2, programma wordt aangepast	interval 2 min D2, 1,5 min D3, 1 min D4 3x serie rust	interval 2 min D2, 1,5 min D3, 1 min D4 3x serie rust
wo 6-3		rustige duurloop	rustige duurloop
za 9-3		Pyramideloopt 5-4-3-2 2x oplopend tempo met rust tussen de series	Pyramideloopt 5-4-3-2 2x oplopend tempo met rust tussen de series
wo 13-3		straten v. Baarn, wel incl. Torenlaan interval lantaarpalen	straten v. Baarn, wel incl. A'damse Str. Weg interval lantaarpalen
za 16-3		cross over kleine paadjes	cross over kleine paadjes
wo 20-3		lange interval 3 x 2 km, tussendoor 250 m. rust	lange interval 3 x 2,5 km, tussendoor 250 m. rust
za 23-3		HIIT 4x 30-20-10 3x deze set	HIIT 4x 30-20-10 4x deze set
wo 27-3		rondje polder; laatste keer op de weg	rondje polder; laatste keer op de weg
za 30-3		Pyramideloopt 2-3-4-3-2 2x met rust tussen de series	Pyramideloopt 2-3-4-5-4-3 2x met rust tussen de series