



BAV Programma G&F Q4 2022

OKTOBER	ZA 1	WO 5	ZA 8	WO 12	ZA 15	WO 19	ZA 22	WO 26	ZA 29
Gezond & Fit	lange interval	minutenloop	heuveltraining	tempowisseling	smalle paadjesloop	piramide	duurloop	rondes	korte interval

NOVEMBER	WO 2	ZA 5	WO 9	ZA 12	WO 16	ZA 19	WO 23	ZA 26	WO 30
Gezond & Fit	fartlek/ spelvorm	piramide	duurloop	lange interval	korte interval of HIIT	minutenloop	heuveltraining	korte interval of HIIT	minutenloop

DECEMBER	ZA 3	WO 7	ZA 10	WO 14	ZA 17	WO 21	ZA 24	WO 28	ZA 31
Gezond & Fit	tempowisselingen	piramide	duurloop	rondes	korte interval	tempowisselingen	 kerstloop	duurloop	 oliebollenloop