



BAV Programma G&F Q2 2023

APRIL	ZA 1	WO 5	ZA 8	WO 12	ZA 15	WO 19	ZA 22	WO 26	ZA 29
Gezond & Fit	Fartlek of spelvorm	Lange interval	Smalle paadjesloop	Piramide	Korte interval	Duurloop	Bosloop Alle groepen	Heuveltraining	Piramide

MEI	WO 3	ZA 6	WO 10	ZA 13	WO 17	ZA 20	WO 24	ZA 27	WO 31
Gezond & Fit	Minutenloop	Lange interval	Rondes	Piramide	Fartlek of spelvorm	Duurloop	Lang interval	Korte interval of HIIT	Piramide

JUNI	ZA 3	WO 7	ZA 10	WO 14	ZA 17	WO 21	ZA 24	WO 28
Gezond & Fit	Heuveltraining	Minutenloop	Smalle paadjesloop	Tempowisselingen	Duurloop	Rondes	Korte interval	Piramide