



BAV Programma G&F Q3 2024

JULI	WO 3	ZA 6	WO 10	ZA 13	WO 17	ZA 20	WO 24	ZA 27	WO 31
Gezond & Fit	Fartlek of spelvorm	Lange interval	Smalle paadjesloop	Piramide	Korte interval	Duurloop	Lange interval	Piramide	Heuveltraining

AUGUSTUS	ZA 3	WO 7	ZA 10	WO 14	ZA 17	WO 21	ZA 24	WO 28	ZA 31
Gezond & Fit	Korte interval	Lange interval	Rondes	Piramide	Fartlek of spelvorm	Duurloop 's avonds geen training Gildeloop Soest	Lange interval	Korte interval of HIIT	Piramide

SEPTEMBER	WO 4	ZA 7	WO 11	ZA 14	WO 18	ZA 21	WO 25	ZA 28	
Gezond & Fit	Heuveltraining	Minutenloop	Smalle paadjesloop	Tempowisselingen	Duurloop	Clubkampioenschappen	Korte interval	Piramide	