



BAV Programma G&F Q3 2025

juli	WO 2	ZA 5	WO 9	ZA 12	WO 16	ZA 19	WO 23	ZA 26	WO 30
Gezond & Fit	Fartlek of spelvorm	Lange interval	Smalle paadjesloop	Piramide	Korte interval	Duurloop	Korte interval of HIIT	Lange interval	Heuveltraining

augustus	ZA 2	WO 6	ZA 9	WO 13	ZA 16	WO 20	ZA 23	WO 27	ZA 30
Gezond & Fit	Smalle paadjesloop	Lange interval	Fartlek of spelvorm	Piramide	Rondes	Duurloop	Heuveltraining	Korte interval of HIIT	Minutenloop

september	WO 3	ZA 6	WO 10	ZA 13	WO 17	ZA 20	WO 24	ZA 27	
Gezond & Fit	Heuveltraining	Minutenloop	Smalle paadjesloop	Dwars door Baarn Urban Monument Trail Start in Pekingtuin	Duurloop	Rondes	Korte interval	Piramide	