



BAV Programma G&F Q1 2026

JANUARI	ZA 3	WO 7	ZA 10	WO 14	ZA 17	WO 21	ZA 24	WO 28	ZA 31
Gezond & Fit	Rustige duurloop	Korte interval	Piramide	Lange interval	HIIT/Hyrox	Duurloop	Smalle paadjesloop/ trail	Heuveltraining	Fartlek/ Spelvorm

FEBRUARI	WO 4	ZA 7	WO 11	ZA 14	WO 18	ZA 21	WO 25	ZA 28	
Gezond & Fit	Minutenloop	Lange interval	Fartlek of spelvorm	Piramide	Korte interval	Heuveltraining	Duurloop	Korte interval of HIIT	

MAART	WO 4	ZA 7	WO 11	ZA 14	WO 18	ZA 21	WO 25	ZA 28	
Gezond & Fit	Lange interval	Tempowisselingen	Heuveltraining	Coopertest Sportpark	Korte interval	Rondes	Lange interval	Piramide	