



BAV Programma G&F Q4 2025

OKTOBER	WO 1	ZA 4	WO 8	ZA 11	WO 15	ZA 18	WO 22	ZA 25	WO 29
Gezond & Fit	Fartlek of spelvorm	Lange interval	Piramide	Smalle paadjesloop/ trail	Korte interval	Duurloop	HIIT/Hyrox	Lange interval	Heuveltraining

NOVEMBER	ZA 1	WO 5	ZA 8	WO 12	ZA 15	WO 19	ZA 22	WO 26	ZA 29
Gezond & Fit	Smalle paadjesloop/ trail	Lange interval	Fartlek of spelvorm	Piramide	Lange interval	Heuveltraining	Duurloop	e interval of HIIT	Minutenloop

DECEMBER	WO 3	ZA 6	WO 10	ZA 13	WO 17	ZA 20	WO 24	ZA 27	WO 31
Gezond & Fit	Lange interval	Tempowisselingen	Heuveltraining	Smalle paadjesloop/ trail	Korte interval	Rondes	Lange interval (ochtend)	Piramide	Rustige duurloop (ochtend)