



BAV Programma G&F Q1 2024

JANUARI	WO 03	ZA 06	WO 10	ZA 13	WO 17	ZA 20	WO 24	ZA 29	WO 31
Gezond & Fit	Rustige duurloop Start bij De Generaal	Lange interval	Piramide Start bij het Sportpark	Smalle paadjesloop	Heuveltraining Start bij De Generaal	Duurloop	Lange interval Start bij het Sportpark	Heuveltraining	Tempowisselingen Start bij De Generaal

FEBRUARI	ZA 03	WO 07	ZA 10	WO 14	ZA 17	WO 21	ZA 24	WO 28
Gezond & Fit	Lange interval	Korte interval of HIIT Start bij het Sportpark	Coopertest op het Sportpark	Fartlek of spelvorm Start bij De Generaal	Duurloop	Heuveltraining Start bij het Sportpark	Fartlek of spelvorm	Lange interval Start bij De Generaal

MAART	ZA 02	WO 06	ZA 09	WO 13	ZA 16	WO 20	ZA 23	WO 27	ZA 30
Gezond & Fit	Minutenloop	Tempowisselingen Start bij het Sportpark	Smalle paadjesloop	Duurloop Start bij De Generaal	Rondes	Korte interval Start bij het Sportpark	Piramide	Minutenloop Start bij De Generaal	Fartlek of spelvorm