



BAV Programma G&F Q2 2026

APRIL	WO 1	ZA 4	WO 8	ZA 11	WO 15	ZA 18	WO 22	ZA 25	WO 29
Gezond & Fit	Rustige duurloop	Smalle paadjesloop/ trail	Piramide	Lange interval	HIIT/Hyrox	Duurloop	Smalle paadjesloop/ trail	Heuveltraining	Fartlek/ Spelvorm

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

JUNI	WO 3	ZA 6	WO 10	ZA 13	WO 17	ZA 20	WO 24	ZA 27	
Gezond & Fit	Lange interval	Tempowisselingen	Heuveltraining	Smalle paadjesloop/ trail	Korte interval	Rondes	Lange interval	Piramide	