



# BAV Programma G&F Q3 2026

JULI	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

  

AUGUSTUS	ZA 1	WO 5	ZA 8	WO 12	ZA 15	WO 19	ZA 22	WO 26	ZA 29
Gezond & Fit	Minutenloop	Lange interval	Fartlek of spelvorm	Piramide	Korte interval	Heuveltraining	Duurloop	<b>Gildeloop</b>	Smalle paadjesloop/ trail

  

SEPTEMBER	WO 2	ZA 5	WO 9	ZA 12	WO 16	ZA 19	WO 23	ZA 26	WO 30
Gezond & Fit	Lange interval	Tempowisselingen	Heuveltraining	Smalle paadjesloop/ trail	Korte interval	Rondes	Lange interval	<b>Club Kampioenschappen</b>	Heuveltraining