# LSV Uetendorf Trainingsplan Januar 2015

| Tag | Datum | | Trainingsform | Strecke | Zeit | Ort | Leiter/in |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Do | 01.01.15 | | Kein Training | | | | |
| Fr | 02.01.15 | | | | | | |
| Sa | 03.01.15 | | | | | | |
| So | 04.01.15 | | Ausdauer | Schnittweiher | 09.30 Uhr | ARA | Marianne |
| Mo | 05.01.15 | | | | | | |
| Di | 06.01.15 | Gruppe 1 | Überraschung | ?? | 19.00 Uhr | Bergschulhaus | Marianne/Urs |
| | | Gruppe 2 | Überraschung | ?? | | | Marianne/Urs |
| | | Gruppe 3 | Überraschung | ?? | | | Marianne/Urs |
| Mi | 07.01.15 | | Senioren 60plus | | | | Edi/Silvio |
| Do | 08.01.15 | | Dauerlauf | Kiesen | 19.00 Uhr | Bergschulhaus | Hans |
| Fr | 09.01.15 | | | | | | |
| Sa | 10.01.15 | | | | | | |
| So | 11.01.15 | | Ausdauer | Burgerallee | 09.30 Uhr | ARA | Fritz |
| Mo | 12.01.15 | | | | | | |
| Di | 13.01.15 | Gruppe 1 | Hügellauf | Thierachern | 19.00 Uhr | Bergschulhaus | Mätthu |
| | | Gruppe 2 | Hügellauf | Thierachern | | | Urs |
| | | Gruppe 3 | Dauerlauf | | | | Edi |
| Mi | 14.01.15 | | | | | | |
| Do | 15.01.15 | | Dauerlauf | Steffisburg | 19.00 Uhr | Bergschulhaus | Roger |
| Fr | 16.01.15 | | | | | | |
| Sa | 17.01.15 | | Spezialtraining | ?? | ?? | ?? | Marianne |
| So | 18.01.15 | | Ausdauer | Brenzikofen | 09.30 Uhr | ARA | Hans |
| Mo | 19.01.15 | | | | | | |
| Di | 20.01.15 | Gruppe 1 | 1km, 200m Trab | Uttigen | 19.00 Uhr | Bergschulhaus | Urs |
| | | Gruppe 2 | 1km, 200m Trab | Uttigen | | | Marianne |
| | | Gruppe 3 | Dauerlauf | | | | Edi |
| Mi | 21.01.15 | | | | | | |
| Do | 22.01.15 | | Dauerlauf | Lemeren Ueberschi | 19.00 Uhr | Bergschulhaus | Fritz |
| Fr | 23.01.15 | | | | | | |
| Sa | 24.01.15 | | Ski-Tag | | 07.15 Uhr | ARA Lenk/Betel | Urs |
| So | 25.01.15 | | Ausdauer | Aarequai | 09.30 Uhr | ARA | Fritz |
| Mo | 26.01.15 | | | | | | |
| Di | 27.01.15 | Gruppe 1 | Minutenlauf | Radweg Steffisburg | 19.00 Uhr | Bergschulhaus | Fred |
| | | Gruppe 2 | Minutenlauf | Radweg Steffisburg | | | Urs |
| | | Gruppe 3 | Dauerlauf | | | | Edi |
| Mi | 28.01.15 | | | | | | |
| Do | 29.01.15 | | Dauerlauf | Gürbe | 19.00 Uhr | Bergschulhaus | Hans |
| Fr | 30.01.15 | | | | | | |
| Sa | 31.01.15 | | Spezialtraining | ?? | ?? | ?? | Marianne |

Marianne Perren / Urs Beer