

Intensität	Tag	Datum	Trainingsschwerpunkt	Strecke	Dauer	Ort
35	Mi	1	LSV-Biketraining ab Bahnhof Uetendorf – 2 Gruppen			18 Uhr Bahnhof
	Do	2	Gruppe 1: Blumenstein Gruppe 2: Lauftraining mit Res Tschanz		80 60	19 Uhr Bergschulh. 19 Uhr Bergschulh.
	Fr	3				
	Sa	4				
	So	5	Longjog Jaberg–Kirchdorf		90 min	9.30 Uhr ARA
36	Mo	6				
	Di	7	Gruppe Jungfrau: MDL 70 Min Gruppe 2+3: Fahrtspiel	V V	70 min 65 min	19 Uhr Bergschulh. 19 Uhr Bergschulh.
	Mi	8	LSV-Biketraining ab Bahnhof Uetendorf – 2 Gruppen			18 Uhr Bahnhof
	Do	9	Gruppe 1: Eintrudeln Jungfraumarathon Gruppe 2: Lauftraining mit Res Tschanz	Längenbühlwald	50 min 60 min	19 Uhr Bergschulh. 19 Uhr Bergschulh.
	Fr	10				
	Sa	11	Jungfrau-Marathon			
	So	12	Gruppe 1 + 2: Der Aare entlang		80	9.30 Uhr ARA
37	Mo	13				
	Di	14	Gruppe Jungfrau: Auslaufen Jungfrau DL Gruppe 2 + 3: Intervalltraining	Aare Aare	75 min 65 min	19 Uhr Bergschulh. 19 Uhr Bergschulh.
	Mi	15	LSV-Biketraining ab Bahnhof Uetendorf – 2 Gruppen			18 Uhr Bahnhof
	Do	16	Training 1 Stunde – Beginn 18.30 Uhr Herbsthöck um 20 Uhr im «Kakadu»		60 min	18.30 Bergschulh. 20 Uhr Kakadu
	Fr	17				
	Sa	18	Gantrisch-Habmarathon – Greifenseelauf			
	So	19	Longjog: Schnittweier		85 min	9.30 Uhr ARA
38	Mo	20				
	Di	21	Gruppe 1: 5 x 1 Meile Gruppe 2+3: 4 x 1 Meile	O Winter O Winter	85 min 65 min	19 Uhr Bergschulh. 19 Uhr Bergschulh.
	Mi	22	LSV-Biketraining ab Bahnhof Uetendorf – 2 Gruppen			18 Uhr Bahnhof
	Do	23	Gruppe 1: Brändlisberg Gruppe 2: Lauftraining mit Res Tschanz	Y	85 min 60 min	
	Fr	24				
	Sa	25	Willisauer Lauf			
	So	26	Gruppe 1+2: Wagelisteg Berglauf Lenk–Iffigenalp		80 min	9.30 Uhr ARA
39	Mo	27				
	Di	28	Gruppe 1: Mitteltempo 3 x 10 min Gruppe 2+3: Mitteltempo 3 x 8 min	Kiesen Kiesen	85 min 65 min	19 Uhr Bergschulh. 19 Uhr Bergschulh.
	Mi	29	Kein Bike-Training – Ferien			
	Do	30	Gruppe 1: Schnittweier Gruppe 2: Lauftraining mit Res Tschanz		90 min 60 min	19 Uhr Bergschulh. 19 Uhr Bergschulh.