

Årsplan 2018 - Tävlings- och träningsplanering OK Södertörn

| Årsplan 2018 - Tävlings- och träningsplanering OK Södertörn | | | | | | Tävling | OL-kurs |
|---|--|--|---|--|--|---|---------|
| | JANUARI | FEBRUARI | MARS | APRIL | MAJ | JUNI | |
| Mån | 1 Nyårsdagen | | | | | | |
| Tis | 2 | 1 | | | 1 DM sprint (UP) | | |
| Ons | 3 Skidläger Vika | | | | 2 | | |
| Tor | 4 Skidläger Vika | 1 Träning Farstanäset | 1 Träning Farstanäset | | 3 Ungdomsserien Träning Farstanäset | | |
| Fre | 5 Skidläger Vika | 2 | 2 | | 4 | 1 | |
| Lör | 6 Trettondagen Skidläger Vika | 3 Stockholm Indoor Cup Långpass | 3 Långpass | | 5 Haninge lång (UP) | 2 Sprint SM Kval/Final | |
| Sön | 7 Skidläger Vika | 4 Stockholm Indoor Cup | 4 Vinterserien | | 6 KM lång (prel.) | 3 Sprint SM Stafett | |
| Mån | 8 | 2 | 5 | 10 | 1 Påskdagen 2 Annandag påsk Kringelträffen medel | 19 4 | |
| Tis | 9 Lekgympa, intervaller och styrka | 6 Lekgympa, intervaller och styrka | 6 Lekgympa, intervaller och styrka | 3 Teknikträning | 8 Teknikträning | 5 | |
| Ons | 10 Mila by night E3 | 7 Mila by night E4 | 7 Mila by night final | 4 | 9 | 6 KM-dag (prel.) Centrum Team Sprint | |
| Tor | 11 Träning Farstanäset | 8 Träning Farstanäset | 8 Träning Farstanäset | 5 Träning Farstanäset | 10 Tour de Medelpad / Närkekvartetten | 7 Träning Farstanäset Nybörjarkurs | |
| Fre | 12 | 9 | 9 | 6 Grymnatta (UP) | 11 Tour de Medelpad / Närkekvartetten | 8 | |
| Lör | 13 Långpass StOF 13-14, 15-16, Junior | 10 Långpass | 10 Långpass | 7 SM ultralång & SL #1 Länamedeln | 12 Tour de Medelpad / Närkekvartetten | 9 | |
| Sön | 14 Vinterserien | 11 Vinterserien | 11 Vinterserien OKS | 8 Rånästaletten MIK medel (UP) | 13 Tour de Medelpad / Närkekvartetten | 10 Stockholm Trail | |
| Mån | 15 | 3 | 12 Årsmöte Farstanäset | 7 | 12 | 11 StOF 13-14 träffar 24 | |
| Tis | 16 Lekgympa, intervaller och styrka | 13 Lekgympa, intervaller och styrka | 13 Lekgympa, intervaller och styrka | 10 Teknikträning | 15 Teknikträning Ungdomsserien | 12 | |
| Ons | 17 | 14 | 14 | 11 Tiomilarepet | 16 SCC E1 | 13 | |
| Tor | 18 Träning Farstanäset | 15 Träning Farstanäset | 15 Träning Farstanäset | 12 Träning Farstanäset Nybörjarkurs | 17 Träning Farstanäset Nybörjarkurs | 14 Säsongsavslutning Nybörjarkurs Skällan | |
| Fre | 19 | 16 | 16 | 13 SIK natt (UP) | 18 SL #2 sprint, Skåne | 15 | |
| Lör | 20 Långpass | 17 Långpass StOF 13-14, 15-16 | 17 Långpass | 14 SL #3 lång, Skåne Täby lång (UP) | 19 SL #4 medel / Stigom- takavlen / Täby medel | 16 Jukolakavlen | |
| Sön | 21 Vinterserien | 18 Vinterserien | 18 | 15 | 20 Farsta Fun Run | 17 Jukolakavlen | |
| Mån | 22 | 4 | 19 | 8 | 19 | 12 | |
| Tis | 23 Lekgympa, intervaller och styrka | 20 Lekgympa, intervaller och styrka | 20 KM natt (prel.) Lekgympa, intervaller | 17 | 22 Teknikträning | 18 Fixardag Farsta- näset (daglediga) | |
| Ons | 24 | 21 | 21 | 18 | 23 SCC E2 | 19 Tekniktr / StOF utv läger / Melkers minne | |
| Tor | 25 Träning Farstanäset | 22 Träning Farstanäset | 22 Träning Farstanäset | 19 Träning Farstanäset Nybörjarkurs | 24 Träning Farstanäset Nybörjarkurs | 20 StOF utvecklingsläger | |
| Fre | 26 | 23 | 23 Nyköping natt | 20 | 25 SM natt & SL #5, Småland | 21 StOF utvecklingsläger | |
| Lör | 27 Långpass | 24 Långpass | 24 Nyköping lång | 21 | 26 Lidingö lång | 22 Midsommarafton | |
| Sön | 28 Vinterserien | 25 Vinterserien | 25 Måsenstafetten Sommartid | 22 | 27 SL #6 final, Ö-götland Järfälla medel (UP) | 23 Midsommardagen | |
| Mån | 29 Fixardag Farsta- näset (daglediga) | 26 Fixardag Farsta- näset (daglediga) | 26 Fixardag Farsta- näset (daglediga) | 13 | 23 Fixardag Farsta- näset (daglediga) | 24 Rikslägre Idre (13-16) Träningläger Riga | |
| Tis | 30 Lekgympa, intervaller och styrka | 27 | 27 Teknikträning | 24 | 28 Städkväll Farsta- näset (hela klubben) | 25 Rikslägre Idre (13-16) Träningläger Riga | |
| Ons | 31 | 28 | 28 StOF 13-14, 15-16 | 25 | 29 Teknikträning | 26 Rikslägre Idre (13-16) Träningläger Riga | |
| Tor | | | 29 Skärtorsdag | 26 | 30 SCC E3 | 27 Rikslägre Idre (13-16) Träningläger Riga | |
| Fre | | | 30 Långfredag Kjula påskorient lång | 27 | 31 Träning Farstanäset Nybörjarkurs | 28 Rikslägre Idre (13-16) Träningläger Riga | |
| Lör | | | 31 | 28 | 32 Träning Farstanäset Nybörjarkurs | 29 Rikslägre Idre (13-16) Träningläger Riga | |
| Sön | | | | 29 | 33 Träning Farstanäset Nybörjarkurs | 30 Träningläger Riga | |
| Mån | | | | 30 | | | |

| | | KM / klubbävlingar | Läger / Klubbresa | OKS arrangemang | | | | | | | | |
|-----|----|-----------------------|-------------------|--|---------|---|----------|---|----|---|----|---|
| | | JULI | AUGUSTI | SEPTEMBER | OKTOBER | NOVEMBER | DECEMBER | | | | | |
| Mån | | | | | 1 | 40 | | | | | | |
| Tis | | | | | 2 | Teknikträning natt Hökis ungdom kl 18-20 | | | | | | |
| Ons | | | 1 | | | | | | | | | |
| Tor | | | 2 | Sommarserien | | | | | | | | |
| Fre | | | 3 | Ungdomens 10mila | | | | | | | | |
| Lör | | | 4 | Ungdomens 10mila | 1 | USM lång, Luleå Åkers IF 100 år medel | 6 | 25manna | 3 | Alla helgons dag | 1 | Långpass |
| Sön | 1 | Träningsläger Riga | 5 | | 2 | USM stafett, Luleå Tyresö medel | 7 | 25mannakorten | 4 | Höstlunken | 2 | |
| Mån | 2 | Ravinen 3-kvällars 27 | 6 | StOF utv.läger orange 32 | 3 | 36 | 8 | 41 | 5 | 45 | 3 | 49 |
| Tis | 3 | Ravinen 3-kvällars | 7 | StOF utv.läger orange Sommarserien | 4 | Teknikträning | 9 | Teknikträning natt Hökis ungdom kl 18-20 | 6 | Lekgympa, intervaller och styrka Hökis | 4 | Lekgympa, intervaller och styrka Hökis |
| Ons | 4 | Ravinen 3-kvällars | 8 | StOF utv.läger orange / gul | 5 | | 10 | | 7 | | 5 | |
| Tor | 5 | | 9 | StOF utv.läger gul Träning Farstanäset | 6 | Träning Farstanäset | 11 | Träning Farstanäset | 8 | Träning Farstanäset | 6 | Träning Farstanäset |
| Fre | 6 | | 10 | StOF utv.läger gul | 7 | | 12 | | 9 | | 7 | |
| Lör | 7 | | 11 | StOF utv.läger 15-16 | 8 | SM lång, kval Ravinen lång (UP) | 13 | Daladubbeln | 10 | Tullinge medel StOF 15-16 | 8 | Skinkjakten |
| Sön | 8 | | 12 | StOF utv.läger 15-16 | 9 | SM lång, final Gustavsberg medel | 14 | Daladubbeln | 11 | Tullinge lång StOF 15-16 | 9 | |
| Mån | 9 | 28 | 13 | StOF utv.läger 33 15-16 | 10 | 37 | 15 | 42 | 12 | 46 | 10 | 50 |
| Tis | 10 | Sommarserien | 14 | Teknikträning | 11 | Teknikträning | 16 | KM natt (prel.) Hökis ungdom kl 18-20 | 13 | Lekgympa, intervaller och styrka Hökis | 11 | Lekgympa, intervaller och styrka Hökis |
| Ons | 11 | | 15 | | 12 | | 17 | | 14 | Mila by night E1 | 12 | Mila by night E2 |
| Tor | 12 | Sommarserien | 16 | Träning Farstanäset | 13 | Träning Farstanäset | 18 | Träning Farstanäset | 15 | Träning Farstanäset | 13 | Träning Farstanäset |
| Fre | 13 | | 17 | | 14 | SM medel, kval Veteran SM | 19 | | 16 | | 14 | |
| Lör | 14 | | 18 | Ungdomens Jukola | 15 | SM medel, final / VSM Österåker, staf & med SM stafett / Veteran SM | 20 | Helg utan älg Halikko | 17 | Stockholm Rogaining | 15 | Långpass |
| Sön | 15 | | 19 | OK Södertörn medel (UP) | 16 | Waxholm lång (UP) | 21 | Helg utan älg | 18 | StOF konvent | 16 | |
| Mån | 16 | 29 | 20 | 34 | 17 | 38 | 22 | 43 | 19 | 47 | 17 | 51 |
| Tis | 17 | Sommarserien | 21 | Teknikträning | 18 | Teknikträning | 23 | Teknikträning natt Hökis ungdom kl 18-20 | 20 | Lekgympa, intervaller och styrka Hökis | 18 | Lekgympa, intervaller och styrka Hökis |
| Ons | 18 | | 22 | | 19 | | 24 | | 21 | | 19 | |
| Tor | 19 | Sommarserien | 23 | Träning Farstanäset | 20 | Träning Farstanäset | 25 | Träning Farstanäset | 22 | Träning Farstanäset | 20 | Träning Farstanäset |
| Fre | 20 | | 24 | | 21 | DM natt (UP) | 26 | Haningenatten | 23 | | 21 | |
| Lör | 21 | | 25 | DM lång (UP) | 22 | | 27 | Smålandskaveln Haninge sprintstafett | 24 | Långpass | 22 | |
| Sön | 22 | O-Ringen Ö-vik | 26 | DM medel (UP) | 23 | DM stafett | 28 | Smålandskaveln Vintertid | 25 | | 23 | |
| Mån | 23 | O-Ringen Ö-vik | 27 | Städkväll Farsta- näset (hela klubben) 35 | 24 | Fixardag Farsta- näset (daglediga) 39 | 29 | Fixardag Farsta- näset (daglediga) 44 | 26 | Fixardag Farsta- näset (daglediga) 48 | 24 | Julafton 52 |
| Tis | 24 | O-Ringen Ö-vik | 28 | | 25 | Teknikträning | 30 | Tekniktr / intervaller ? | 27 | Lekgympa, intervaller och styrka Hökis | 25 | Juldagen |
| Ons | 25 | O-Ringen Ö-vik | 29 | Ungdomsserien regionfinal | 26 | Natti Natti | 31 | | 28 | | 26 | Annandag jul |
| Tor | 26 | O-Ringen Ö-vik | 30 | Träning Farstanäset | 27 | Träning Farstanäset | | | 29 | Träning Farstanäset | 27 | |
| Fre | 27 | O-Ringen Ö-vik | 31 | USM sprint, Luleå | 28 | | | | 30 | | 28 | |
| Lör | 28 | | | | 29 | U-serie finalen | | | | | 29 | |
| Sön | 29 | | | | 30 | | | | | | 30 | |
| Mån | 30 | 31 | | | | | | | | | 31 | Nyårsafton |
| Tis | 31 | | | | | | | | | | | |