

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	1 Påskdagen	6 KM lång	3 Sprint SM Stafett	
Mån	8	2	5	10	2 Annandag påsk Kringelträffen medel	14 19 23	
Tis	9 Lekgympa, intervaller och styrka	6 Lekgympa, intervaller och styrka	6 Lekgympa, intervaller och styrka	3 Teknikträning	8 Teknikträning	5 teknikträning	
Ons	10 Mila by night E3	7 Mila by night E4	7 Mila by night final	4	9	6 KM-dag Medel o Sprint 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/utgå Länamedeln	12 Tour de Medelpad / Närkekvartetten	9	
Sön	14 Vinterserien	11 Vinterserien	11 Vinterserien OKS	8 Rännsstafetten MIK medel (UP)	13 Tour de Medelpad / Närkekvartetten	10 Stockholm Trail	
Mån	15	3	12 Årsmöte Farstanäset	7	11	9	
Tis	16 Lekgympa, intervaller och styrka	13 Lekgympa, intervaller och styrka	13 Lekgympa, intervaller och styrka	10 Teknikträning	15 Teknikträning	12 teknikträning	
Ons	17	14	14	11 Tiomilarepet	16 SCC E1	13 jukola test	
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 SIK natt (UP)	13 SL #2 sprint, Skåne	18	15	
Lör	20 Långpass	17 Långpass StOF 13-14, 15-16	17 Långpass	14 SL #3 lång, Skåne Täby lång (UP)	19	16 Jukolakavlen	
Sön	21 Vinterserien	18 Vinterserien	18	15 SL #4 medel / Stigtom- takavlen / Täby medel	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 Lekgympa, intervaller	17 Teknikträning	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	18	24 SCC E2	20 StOF utvecklingsläger	
Fre	26	23	23 Nyköping natt	19 Träning Farstanäset Nybörjarkurs	24 Träning Farstanäset Nybörjarkurs	21 StOF utvecklingsläger	
Lör	27 Långpass	24 Långpass	24 Nyköping lång	20 SM natt & SL #5, Småland	25 StOF:s sommarläger, Urban Mile	22 Midsommarafton	
Sön	28 Vinterserien	25 Vinterserien	25 Mäsenstafetten Sommartid	21 Lidingö lång	26 StOF:s sommarläger	23 Jukola läger Midsommardagen	
Mån	29 Fixardag Farsta- näset (daglediga)	26 Fixardag Farsta- näset (daglediga)	26 Fixardag Farsta- näset (daglediga)	22 SL #6 final, Ö-götland Järfälla medel (UP)	27 StOF:s sommarläger	24 Riksläget Idre (13-16)	
Tis	30 Lekgympa, intervaller och styrka	27	27 Teknikträning	23 Fixardag Farsta- näset (daglediga)	28 Städkväll Farsta- näset (hela klubben)	25 Riksläget Idre (13-16)	
Ons	31	28	28 StOF 13-14, 15-16	24 Teknikträning	29 Teknikträning	26 Riksläget Idre (13-16) Träningläger Lettland	
Tor			29 Skärtorsdag	25	30 SCC E3	27 Riksläget Idre (13-16) Träningläger Lettland	
Fre			30 Långfredag Kjula påskorient lång	26 Träning Farstanäset Nybörjarkurs	31 Träning Farstanäset Nybörjarkurs	28 Riksläget Idre (13-16) Träningläger Lettland	
Lör			31	27		29 Riksläget Idre (13-16) Träningläger Lettland	
Sön				28 10mila, Nynäshamn		30 Träningläger Lettland	
Mån				29 10mila, Nynäshamn			
				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					3					
Tor		2	Sommarserien				4	Träning Farstanäset	1	Träning Farstanäset		
Fre		3	Ungdomens 10mila				5		2			
Lör		4	Ungdomens 10mila	1	USM lång, Luleå Åkers IF 100 år medel		6	25manna	3	Alla helgons dag	1	Långpass
Sön	1	Träningsläger Lettland	5	2	USM stafett, Luleå Tyresö medel		7	25mannakorten	4	SM ultralång Höstlunken	2	
Mån	2	Ravinen 3-kvällars 27	6	3	StOF utv.läger orange 32	36	8	41	5	45	3	49
Tis	3	Ravinen 3-kvällars	7	4	StOF utv.läger orange Sommarserien		9	Teknikträning Hökis ungdom kl 18-20	6	Lekgympa, intervaller och styrka Hökis	4	Lekgympa, intervaller och styrka Hökis
Ons	4	Ravinen 3-kvällars	8	5	StOF utv.läger orange / gul		10		7		5	
Tor	5		9	6	StOF utv.läger gul Träning Farstanäset		11	Träning Farstanäset	8	Träning Farstanäset	6	Träning Farstanäset
Fre	6		10	7	StOF utv.läger gul		12		9		7	
Lör	7		11	8	StOF utv.läger 15-16		13	Halikko Helg utan älg	10	Tullinge medel StOF 15-16	8	Skinkjakten
Sön	8		12	9	StOF utv.läger 15-16		14	Helg utan älg	11	Tullinge lång StOF 15-16	9	
Mån	9	28	13	10	StOF utv.läger 15-16 33	37	15	42	12	46	10	50
Tis	10	Sommarserien	14	11	Provlöpning egen tävling		16	KM natt 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	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	15	Ungdomens Jukola Österåker, staf & med		20	Daladubbeln Helg utan älg	17	Stockholm Rogaining	15	Långpass
Sön	15		19	16	OK Södertörn medel (UP) Waxholm lång (UP)	38	21	Daladubbeln Helg utan älg	18	StOF konvent	16	
Mån	16	29	20	17		34	22	43	19	47	17	51
Tis	17	Sommarserien	21	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	Pampas Night	21		19	
Tor	19	Sommarserien	23	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	22	DM lång (UP)		27	Smålandskaveln Haninge sprintstafett	24	Långpass	22	
Sön	22	O-Ringen Ö-vik	26	23	DM medel (UP) DM stafett		28	Smålandskaveln Vintertid	25		23	
Mån	23	O-Ringen Ö-vik	27	24	Städkväll Farsta- näset (hela klubben)	35	29	Fixardag Farsta- näset (daglediga)	26	Fixardag Farsta- näset (daglediga)	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	26	Ungdomsserien regionfinal		31	Natti Natti	28		26	Annandag jul
Tor	26	O-Ringen Ö-vik	30	27	Träning Farstanäset				29	Träning Farstanäset	27	
Fre	27	O-Ringen Ö-vik	31	28	USM sprint, Luleå				30		28	
Lör	28			29	U-serie finalen						29	
Sön	29			30							30	
Mån	30	31									31	Nyårsafton
Tis	31											