

Årsplan 2020 - Tävlings- och träningsplanering OK Södertörn

Årsplan 2020 - Tävlings- och träningsplanering OK Södertörn						Tävling	OL-kurs		
	JANUARI	FEBRUARI	MARS	APRIL	MAJ	JUNI			
Mån						1			
Tis						2	Teknikträning		
Ons	1 Nyårsdagen			1		3			
Tor	2 Skidläger Vika			2	Träning Farstanäset	4	Träning Farstanäset Nybörjarkurs		
Fre	3 Skidläger Vika			3	Grymnatta Väsby	1	Jubileumstävling 10mila lång (UP)		
Lör	4 Skidläger Vika	1 Stockholm Indoor cup E1		4	SM-ultralång och Swedish League, #1	2	10mila	6 Kinnekulle sprint	
Sön	5 Skidläger Vika	2 Stockholm Indoor cup E2	1	5	Rånässtafetten Kolmårdskaveln	3	10mila	7 Sommarlandsprinten	
Mån	6 Trettondagen Skidläger Vika	3	2	6		4	8	StOF 13-14 med ledarträff	
Tis	7 Leggympa, intervaller och styrka	4 Leggympa, intervaller och styrka	3	7	Teknikträning	5	Teknikträning	9	Teknikträning
Ons	8	5	4	8		6	DM Sprint (UP) Hellas	10	
Tor	9 Träning Farstanäset	6 Träning Farstanäset	5 Träning Farstanäset	9	Skärtorsdag, ingen träning	7	Träning Farstanäset Ungdomsserien #1	11	Säsongavslutning Nybörjarkurs Skällan
Fre	10	7	6	10	10milaläger	8	Stigtomttagaveln, herrar natt	12	Swedish League, #3 (WRE), sprint, seniorer
Lör	11 Långpass, STOF 13-14,15- 16, jun-sen	8 Långpass, STOF 13-14,15- 16 jun-sen	7 Långpass	11	Stigtomta, herrar forts, + övriga klasser	9	Swedish League, #3 (WRE), medel	13	Jukola/Venla Rovanemi
Sön	12 Vinterserien Sparringträning Ravinen	9 Vinterserien	8 Vinterserien	12	Kjula IF	10	Swedish League, #4 (WRE), lång	14	Jukola/Venla Rovanemi
Mån	13	10 Årsmöte Farstanäset	9	13	Ravinen lång (UP)	11		15	
Tis	14 Leggympa, intervaller och styrka	11 Leggympa, intervaller och styrka	10	14	10-milarepet Teknikträning	12		Tr	Donarudden
Ons	15 Mila by night, E3	12 Mila by night, E4	11 Mila by night, final	15		13	SCC E1	17	
Tor	16 Träning Farstanäset	13 Träning Farstanäset	12 Träning Farstanäset	16	Träning Farstanäset Nybörjarkurs	14	Träning Farstanäset Nybörjarkurs	18	
Fre	17	14	13	17	SM-natt och Swedish League, #2	15		19	Midsommarafton
Lör	18 Långpass	15 Långpass	14 Långpass	18	Täby medel (UP) MTBO sprint Eskilst	6	KM Dag	20	Midsommardagen
Sön	19 Vinterserien	16 Vinterserien Ev. Elitmiljö träning	15 STOF 13-14, 15-16, jun- sen	19	Täby lång MTBO medel Eskilst	7	KM dag alternativ	21	
Mån	20	17	16	20		18		22	
Tis	21 Leggympa, intervaller och styrka	18 Leggympa, intervaller och styrka	17 Leggympa, intervaller och styrka	21	Teknikträning	19	SCC E2	23	
Ons	22	19	18	22		20		24	OKS Sommarläger Gästrikland
Tor	23 Träning Farstanäset	20 Träning Farstanäset	19 Träning Farstanäset	23	Träning Farstanäset Nybörjarkurs	21	Orsa träningsläger	25	
Fre	24	21	20	24	Sumpnatta (UP) BTU, UTU, MTU	22	Orsa träningsläger	26	MTBO SM, sprint
Lör	25 Långpass	22 Långpass	21 Långpass BTU,UTU,MTU	25	IFK Lidingö medel	23	För-SM, Orsa	27	MTBO SM, lång
Sön	26 Vinterserien Ev. Elitmiljö träning	23 Vinterserien	22 Vinterserien,Ev. Elitmiljö träning. BTU,UTU,MTU	26	Gustavsberg lång (UP)	24	För-SM, Orsa stafett	28	MTBO SM, medel
Mån	27	24	23	27		25		29	Ravinen trekvällars
Tis	28 Leggympa, intervaller och styrka	25 Leggympa, intervaller och styrka	24 Leggympa, intervaller och styrka	28		26	Teknikträning Ungdomsserie #2	30	Ravinen trekvällars
Ons	29	26	25	29	Natt KM alt 1	27	SCC E3		
Tor	30 Träning Farstanäset	27 Träning Farstanäset	26 Träning Farstanäset !	30	Valborgsmässoafton	28	Träning Farstanäset Nybörjarkurs		
Fre	31	28	27	31	Nyköping natt	29	Lägersprinten Centrums Teamsprint		Sommarläger
Lör		29 Långpass	28 Nyköping lång Bodaborg			30	SM-sprintstafett + kval		
Sön			29 Mäsenstafetten			31	SM-sprint, final och Swedish League #5		
Mån			30						
Tis			31						

	KM / klubbävlingar	Läger / Klubbresa	OKS arrangemang	Lov							
	JULI	AUGUSTI	SEPTEMBER	OKTOBER	NOVEMBER	DECEMBER					
Mån											
Tis			1	Teknikträning			1	Lekgympa, intervaller och styrka Hökis			
Ons	1	Ravinen 3-kvällars		2			2				
Tor	2	Halvårsavstämning Ledarfest		3	Träning Farstanäset	1	Träning Farstanäset		3	Träning Farstanäset	
Fre	3			4			4				
Lör	4	Gotland 2-dagars	1	5	DM lång (UP), Tullinge	3	Ungdomserie final, Täby (S)		5	Långpass	
Sön	5	Gotland 2-dagars	2	6	DM medel (UP), Tumba	4	Mälare (M)	1	Höstlunken	6	
Mån	6		3				41	45		49	
Tis	7	Gotland 3-dagars	4	8	Teknikträning/ KM natt alt2	6	Teknikträning	3	Lekgympa, intervaller och styrka Hökis	8	Lekgympa, intervaller och styrka Hökis
Ons	8	Gotland 3-dagars	5	9	KM natt alt 3	7		4		9	
Tor	9	Gotland 3-dagars	6	10	Träning Farstanäset	8	Träning Farstanäset	5	Träning Farstanäset	10	Träning Farstanäset
Fre	10		7	11	DM natt (UP), SNO	9		6		11	
Lör	11		8	Rånö skärgårds-OL, dag 1 (UP)	12		25mannan	7	Tullinge SK, medel	12	Långpass Skinktakten
Sön	12		9	Rånö skärgårds-OL, dag 2	13	DM stafett, Järila	25mannan korten	8	Tullinge SK, lång StOF Konvent	13	
Mån	13	28	10		14	37	42	46		50	
Tis	14	Hellas, Mastloppet	11	Teknikträning	15	Teknikträning	Teknikträning	10	Lekgympa, intervaller och styrka Hökis	15	Lekgympa, intervaller och styrka Hökis
Ons	15		12		16			11	Mila by night E1	16	Mila by night E2
Tor	16		13	Träning Farstanäset (Prova på)	17	Träning Farstanäset	Träning Farstanäset	12	Träning Farstanäset	17	Träning Farstanäset
Fre	17		14		18	USM-sprint, Falköping		13		18	
Lör	18		15	Vallentuna-Össeby m	19	USM-lång, Falköping SM-lång, kval	Daladubbeln Helg utan älg	14	Långpass	19	Långpass
Sön	19	Bageerastafetten	16	Vallentuna-Össeby m	20	USM-stafett, SM-lång final & SL #7, Söders SOL	Daladubbeln Helg utan älg	15	Ungdomsavslutning	20	
Mån	20	O-ringen E1	17		21		43	16	Planeringsmöte TT 2021	21	51
Tis	21	O-ringen E2	18	Teknikträning	22	Teknikträning	Teknikträning	17	Lekgympa, intervaller och styrka Hökis	22	Lekgympa, intervaller och styrka Hökis
Ons	22		19	Tullinge sprintstafett	23	Natti Natti		18		23	
Tor	23	O-ringen E3	20	Träning Farstanäset (Prova på)	24	Träning Farstanäset	Träning Farstanäset	19	Träning Farstanäset	24	Julafton
Fre	24	O-ringen E4	21		25		Haningenatten Halikko	20		25	Juldagen
Lör	25	O-ringen E5	22	Stockholm Trail IFK Enskede m.fl. lång	26	Österåkerkaveln Sw League, #8, medel	Haninge sprintstafett Halikko	21	Långpass Stockholm Rogaining	26	Annandag jul
Sön	26		23	IFK Enskede m.fl. medel (UP)	27	Sw League, #9, final KM Medel	25	22		27	
Mån	27		24		28			23		28	
Tis	28		25	Teknikträning	29	Teknikträning		24	Lekgympa, intervaller och styrka Hökis	29	
Ons	29		26	Ungdomsserien regionfinal	30			25		30	
Tor	30		27	Träning Farstanäset (Prova på)			Träning Farstanäset	26	Träning Farstanäset	31	Nyårsafton
Fre	31		28	SM-medel, kval Veteran-SM, sprint				27	BTU & UTU		
Lör			29	SM-medel, final & SL #6 Veteran-SM, medel				28	Långpass BTU & UTU		
Sön			30	SM-stafett Veteran-SM, lång				29	BTU & UTU		
Mån			31					30			
Tis											