

STOMPROGRAM 2016 - Surahammars SOK

	Januari	Februari	Mars	April	Maj	Juni	Juli	Augusti	September	Oktober	November	December
F 1		M 1	T 1	F 1	S 1	O 1	F 1	M 1	T 1	L 1	T 1	T 1
		Träning - Konditionsträning för alla (Ansv. Anna L)	Träning - Konditionsträning för alla (Ansv. Anna L)			Team Hirvi Jukoltest	E-tuna-Weekend		Träning - Teknik	Älgdrevet - Ulriksberg	Träning - Kondition	Träning - Distans, passardesom orkar springa
L 2		T 2	O 2	L 2	M 2	T 2	L 2	F 2		S 2	O 2	F 2
		Träning - Konditionsträning för alla (Ansv. Larre)	Träning - Distans, passardesom orkar springa längre			Träning Alla Kondition/Nybörjarkurs	E-tuna-Weekend			Älgdrevet - Ulriksberg	Träning - Distans, passardesom orkar springa längre	
S 3		O 3	T 3	S 3	T 3	F 3	O 3	L 3	DM Medel - Köping	M 3	T 3	L 3
		Träning - Distans, passardesom orkar springa längre				Team Hirvi Träning	E-tuna-Weekend			DM Lång - Köping	Träning - Kondition	
M 4		T 4	F 4	M 4	O 4	L 4	M 4	T 4	Uppstart höstträning	S 4	F 4	S 4
		Träning - Distans, passardesom orkar springa längre				Team Hirvi Träning				DM Lång - Köping		
T 5		F 5	L 5	T 5	T 5	F 5	T 5	F 5	Ungdomens 10-mila	M 5	L 5	M 5
		Träning - Konditionsträning för alla (Ansv. Larre)				Träning Alla Kondition/Nybörjarkurs	Tävling - Gästrikland		Ungdomens 10-mila			
O 6		L 6	S 6	O 6	F 6	M 6	O 6	L 6	Ungdomens 10-mila	T 6	T 6	T 6
		Träning - Distans, passardesom orkar springa längre	Vasaloppet			PRE-O Västerås				Träning - Kondition	Guldloppet	Träning - Kondition
T 7		S 7	M 7	T 7	L 7	T 7	T 7	O 7		F 7	M 7	O 7
		Träning - Konditionsträning för alla (Ansv. Anna L)				Träning Alla - Teknik	Tävling - Gästrikland					
F 8		M 8	T 8	F 8	S 8	O 8	F 8	M 8	USM-träning - Sala	L 8	T 8	T 8
		Träning - Konditionsträning för alla (Ansv. Henrik H)				Tävling - Gästrikland				25-manna	Träning - Kondition	Träning - Distans, passardesom orkar springa
L 9		T 9	O 9	L 9	M 9	T 9	L 9	T 9	Distriktsmatchen - Arboga OK	F 9	S 9	F 9
		Träning - Konditionsträning för alla (Ansv. Anna L)				OK TOR- Ungdomstävling Torfejden - Medel / Team Hirvi ? -Rånäsfafetten			Distriktsmatchen - Arboga OK	DM Natt - Hallstahammar	25-manna-korten	
S 10		O 10	T 10	S 10	T 10	F 10	O 10	L 10	Distriktsmatchen - Arboga OK	M 10	T 10	L 10
		Träning - Distans, passardesom orkar springa längre				VPT-1 - Fagersta Norberg					Träning - Distans, passardesom orkar springa längre	
M 11		T 11	F 11	M 11	O 11	L 11	M 11	T 11	Träning - Teknik	S 11	F 11	S 11
		Träning - Distans, passardesom orkar springa längre				World Orientering Day				DM Stafett - Norberg	Träning - Kondition	
T 12		F 12	L 12	T 12	T 12	F 12	T 12	F 12		O 12	L 12	M 12
		Träning - Konditionsträning för alla (Ansv. Larre)	Föräldrakväll i Stugan			Träning Alla Kondition/Nybörjarkurs	Träning för alla - Teknik /USM träning					
O 13		L 13	S 13	O 13	F 13	M 13	O 13	L 13	Träning - Kondition	T 13	S 13	T 13
		Träning - Distans, passardesom orkar springa längre				Team Hirvi Träning				Guldloppet	Fakiren - Köping	Lucia - Träning - Kondition
T 14		S 14	M 14	T 14	L 14	T 14	T 14	O 14		F 14	M 14	O 14
		Träning - Konditionsträning för alla (Ansv. Henrik H)				Träning Alla - Teknik	Tio-mila - Dalarna					
F 15		M 15	T 15	F 15	S 15	O 15	F 15	M 15	Träning - Teknik	L 15	T 15	T 15
		Träning - Konditionsträning för alla (Ansv. Larre)				Tio-mila - Dalarna	Våravslutning			Dala-Dubbeln	Träning - Kondition	Träning - Distans, passardesom orkar springa
L 16		T 16	O 16	L 16	M 16	T 16	L 16	T 16	Träning - Kondition	F 16	S 16	F 16
		Träning - Konditionsträning för alla (Ansv. Henrik H)				Uppptaktsläger 13-16/Arosträffen Team Hirvi Stigtomtakovlen	Sommarträning				Dala-Dubbeln	
S 17		O 17	T 17	S 17	T 17	F 17	O 17	L 17	Arosträffen - Västerås	M 17	T 17	L 17
		Träning - Distans, passardesom orkar springa längre				Uppptaktsläger 13-16/Enenracet Team Hirvi Stigtomtakovlen	VPT-2 - Vandraringen				Träning - Distans, passardesom orkar springa längre	
M 18		T 18	F 18	M 18	O 18	L 18	M 18	T 18	Träning - Teknik	S 18	F 18	S 18
		Träning - Konditionsträning för alla (Ansv. Anna L)				Jukola/Venla				Arosträffen - Västerås	Träning - Kondition	
T 19		F 19	L 19	T 19	T 19	F 19	T 19	F 19		M 19	L 19	M 19
		Träning - Konditionsträning för alla (Ansv. Anna L)	Läger Ludvika (LEH)			Träning Kondition/Nybörjarkurs	Träning för alla					
O 20		L 20	S 20	O 20	F 20	M 20	O 20	L 20	Golden Weekend - Arboga	T 20	S 20	T 20
		Träning - Distans, passardesom orkar springa längre	Läger Ludvika (LEH)			Måsenstafetten					Guldloppet	
T 21		M 21	T 21	F 21	T 21	F 21	T 21	O 21	Golden Weekend - Arboga	F 21	M 21	O 21
		Träning - Distans, passardesom orkar springa längre	Läger Ludvika (LEH)			Träning Alla - Teknik /USM-träning	Tävlingsläger - Örebro					
F 22		T 22	F 22	T 22	S 22	O 22	F 22	M 22		T 22	T 22	T 22
		Träning - Konditionsträning för alla (Ansv. Larre)				Träning - Alla	Tävlingsläger - Örebro				Träning - Teknik	Träning - Kondition
L 23		T 23	O 23	L 23	M 23	T 23	L 23	T 23	Träning - Kondition	F 23	S 23	F 23
		Träningsdag - Alla				Team Hirvi Träning	Uppsala möte - Medel				Oktoberracet - Enköping	
S 24		O 24	T 24	S 24	T 24	F 24	O 24	O 24		L 24	T 24	L 24
		Träning - Distans, passardesom orkar springa längre				Uppsala möte - Lång	VPT-3 - Surahammar			Veteran-SM, SM Lång - Blekinge	Träning - Distans, passardesom orkar springa längre	Julafton - Egen träning
M 25		T 25	F 25	M 25	O 25	L 25	M 25	T 25	USM-träning Surahammar	S 25	F 25	S 25
		Träning - Distans, passardesom orkar springa längre				Kjula IF				Veteran-SM, SM- Kavle - Blekinge	Träning - Kondition	
T 26		F 26	L 26	T 26	T 26	F 26	T 26	F 26	Tävlingsläger i samband med VM- Bohuslän	M 26	O 26	L 26
		Träning - Konditionsträning för alla (Ansv. Henrik H)				Kringelträffen - Södertälje	Träning Alla Kondition/Nybörjarkurs					
O 27		L 27	S 27	O 27	F 27	M 27	O 27	L 27	Tävlingsläger i samband med VM- Bohuslän	T 27	T 27	T 27
		Träning - Distans, passardesom orkar springa längre	(Sommartid börjar)								Guldloppet	
T 28		S 28	M 28	T 28	L 28	T 28	T 28	O 28	Tävlingsläger i samband med VM- Bohuslän	O 28	F 28	O 28
		Uppptakt Team Hirvi, tr. Ramnäs	(Påsklov)			Träning Alla - Teknik	DM-sprintstafett Norberg					
F 29		M 29	T 29	F 29	S 29	O 29	F 29	M 29		T 29	L 29	T 29
		Utbildningsdag för VOF - Surahammar	(Sportlov)			Silversprinten - Sala OK					Smålandskaveln	
L 30		O 30	L 30	M 30	T 30	F 30	T 30	L 30	Träning - Kondition	F 30	S 30	F 30
		Träning - Distans, passardesom orkar springa längre				DOL kampen, Test team Hirvi					Smålandskaveln	
S 31		T 31	F 31	T 31	S 31	O 31	L 31	M 31				L 31
		Träning - Alla				VPT-4 - Hedströmmen						Nyårsafton - Egen träning