2월 주 간 훈 련 계 획 서(예시)

**( 2019년 02월 00일 ～ 02월 00일 ) 종 목 : 스프린트**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 구 분 | | 4/월 | | | 5/화 | | | 6/수 | | | | 7/목 | | | | 8/금 | | | | 9/토 | | | | 10/일 | | | |
| 인원수 | | 임원 | 선수 | 계 | 임원 | 선수 | 계 | 임원 | 선수 | 계 | 임원 | | 선수 | 계 | 임원 | | 선수 | 계 | 임원 | | 선수 | 계 | 임원 | | 선수 | 계 |
|  |  | 0 | 3 | 18 | 21 | 3 | 18 | 21 |  | |  |  |  | |  |  |  | |  |  |  | |  |  |
| 조조훈련 | 훈련내용 |  | | | 런닝 | | | REST | | | |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | |
|  | 시 간 |  | | | 06:00∼07:00 | | |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | |
|  | 장 소 |  | | | 운동장 | | |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | |
| 오전훈련 | 훈련내용 |  | | | 웨이트  [파트별] | | | 코어훈련  [파트별] | | | |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | |
|  | 시 간 |  | | | 09:30∼12:00 | | | 09:30∼12:00 | | | |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | |
|  | 장 소 |  | | | 웨이트장 | | | 웨이트장 | | | |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | |
| 오후훈련 | 훈련내용 |  | | | 에르고미터  [파트별] | | | 수영  [파트별] | | | |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | |
|  | 시 간 |  | | | 15:00∼18:00 | | | 15:00∼18:00 | | | |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | |
|  | 장 소 |  | | | 카누장 | | | 수영장 | | | |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | |
| 기 타 | |  | | |  | | |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | |

\*연습경기, 파트너훈련, 훈련불참(일시제외 등) 모든 사항 기재

2월 주 간 훈 련 계 획 서(예시)

**( 2019년 02월 00일 ～ 02월 00일 ) 종 목 : 스프린트**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 구 분 | | 11/월 | | | 12/화 | | | 13/수 | | | 14/목 | | | 15/금 | | | 16/토 | | | 17/일 | | | |
| 인원수 | | 임원 | 선수 | 계 | 임원 | 선수 | 계 | 임원 | 선수 | 계 | 임원 | 선수 | 계 | 임원 | 선수 | 계 | 임원 | 선수 | 계 | 임원 | 선수 | 계 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 조조훈련 | 훈련내용 |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | | |
|  | 시 간 |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | | |
|  | 장 소 |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | | |
| 오전훈련 | 훈련내용 |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | | |
|  | 시 간 |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | | |
|  | 장 소 |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | | |
| 오후훈련 | 훈련내용 |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | | |
|  | 시 간 |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | | |
|  | 장 소 |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | | |
| 기 타 | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | | |

\*연습경기, 파트너훈련, 훈련불참(일시제외 등) 모든 사항 기재

2월 주 간 훈 련 계 획 서(예시)

**( 2019년 02월 00일 ～ 02월 00일 ) 종 목 : 스프린트**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 구 분 | | 18/월 | | | 19/화 | | | 20/수 | | | 21/목 | | | 22/금 | | | 23/토 | | | 24/일 | | | |
| 인원수 | | 임원 | 선수 | 계 | 임원 | 선수 | 계 | 임원 | 선수 | 계 | 임원 | 선수 | 계 | 임원 | 선수 | 계 | 임원 | 선수 | 계 | 임원 | 선수 | 계 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 조조훈련 | 훈련내용 |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | | |
|  | 시 간 |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | | |
|  | 장 소 |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | | |
| 오전훈련 | 훈련내용 |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | | |
|  | 시 간 |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | | |
|  | 장 소 |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | | |
| 오후훈련 | 훈련내용 |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | | |
|  | 시 간 |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | | |
|  | 장 소 |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | | |
| 기 타 | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | | |

\*연습경기, 파트너훈련, 훈련불참(일시제외 등) 모든 사항 기재