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