

2017년도 3월 방과 후 학교 지도일지(투수반)

시 순	월	일	요 일	교과명	담당 교사	지도내용	시 수	비고
1	3	8	수	야구	김선일	트레이닝 훈련	1	
2	3	8	수	야구	김선일	밸런스 피칭	2	
3	3	9	목	야구	김선일	보강 운동	3	
4	3	9	목	야구	김선일	웨이트 트레이닝	4	
5	3	10	금	야구	김선일	컨트롤 피칭	5	
6	3	10	금	야구	김선일	보강 운동	6	
7	3	12	일	야구	김선일	웨이트 트레이닝	7	
8	3	12	일	야구	김선일	트레이닝 훈련	8	
9	3	13	월	야구	김선일	민첩성 훈련	9	
10	3	13	월	야구	김선일	보강 운동	10	
11	3	14	화	야구	김선일	라이브 피칭	11	
12	3	14	화	야구	김선일	트레이닝 훈련	12	
13	3	15	수	야구	김선일	밸런스 피칭	13	
14	3	15	수	야구	김선일	민첩성 훈련	14	
15	3	16	목	야구	김선일	PFP, 톱플레이	15	
16	3	16	목	야구	김선일	컨트롤 피칭	16	
17	3	17	금	야구	김선일	투수 바	17	
18	3	17	금	야구	김선일	런닝 (폴앤드폴)	18	
19	3	19	일	야구	김선일	하프 피칭	19	
20	3	19	일	야구	김선일	웨이트 트레이닝	20	

2017년도 3월 방과 후 학교 지도일지(투수반)

시 순	월	일	요일	교과명	담당 교사	지도내용	시 수	비고
21	3	20	월	야구	김선일	보강 운동	21	
22	3	20	월	야구	김선일	라이브 피칭	22	
23	3	21	화	야구	김선일	PTP(런다운)	23	
24	3	21	화	야구	김선일	컨트론티 피칭	24	
25	3	22	수	야구	김선일	트레이닝 훈련	25	
26	3	22	수	야구	김선일	순발력 운동	26	
27	3	23	목	야구	김선일	민첩성 훈련	27	
28	3	23	목	야구	김선일	라이브 피칭	28	
29	3	24	금	야구	김선일	웨이트 트레이닝	29	
30	3	24	금	야구	김선일	보강 운동	30	
31	3	26	일	야구	김선일	라이브 피칭	31	
32	3	26	일	야구	김선일	트레이닝 훈련	32	
33	3	27	월	야구	김선일	밸런스 피칭	33	
34	3	27	월	야구	김선일	보강 운동	34	
35	3	28	화	야구	김선일	민첩성 훈련	35	
36	3	28	화	야구	김선일	순발력 훈련	36	
37	3	29	수	야구	김선일	라이브 피칭	37	
38	3	29	수	야구	김선일	보강 운동	38	
39	3	30	목	야구	김선일	웨이트 트레이닝	39	
40	3	30	목	야구	김선일	트레이닝 훈련	40	

2017년도 3월 방과 후 학교 지도일지(야수반)

시 순	월	일	요 일	교과명	담당 교사	지도내용	시 수	비고
1	3	8	수	야구	구민성	프리배팅 훈련	1	
2	3	8	수	야구	구민성	순발력 훈련	2	
3	3	9	목	야구	구민성	민첩성 훈련	3	
4	3	9	목	야구	구민성	내,외야 핑고	4	
5	3	10	금	야구	구민성	보장 운동	5	
6	3	10	금	야구	구민성	웨이트 트레이닝	6	
7	3	12	일	야구	구민성	라이브 배팅	7	
8	3	12	일	야구	구민성	T. 배팅	8	
9	3	13	월	야구	구민성	웨이트 트레이닝	9	
10	3	13	월	야구	구민성	순발력 훈련	10	
11	3	14	화	야구	구민성	런닝 (체력훈련)	11	
12	3	14	화	야구	구민성	웨이트 트레이닝	12	
13	3	15	수	야구	구민성	프리배팅 훈련	13	
14	3	15	수	야구	구민성	내,외야 핑고	14	
15	3	16	목	야구	구민성	T. 배팅	15	
16	3	16	목	야구	구민성	민첩성 훈련	16	
17	3	17	금	야구	구민성	순발력 훈련	17	
18	3	17	금	야구	구민성	T. 배팅	18	
19	3	19	일	야구	구민성	라이브 배팅	19	
20	3	19	일	야구	구민성	프리배팅 훈련	20	

2017년도 3월 방과 후 학교 지도일지(야수반)

시 순	월	일	요일	교과명	담당 교사	지도내용	시 수	비고
21	3	20	월	야구	구민성	팀 플레이	21	
22	3	20	월	야구	구민성	만점성 훈련	22	
23	3	21	화	야구	구민성	내,외야 평소	23	
24	3	21	화	야구	구민성	프리배팅 훈련	24	
25	3	22	수	야구	구민성	웨이트 트레이닝	25	
26	3	22	수	야구	구민성	순발력 훈련	26	
27	3	23	목	야구	구민성	T.배팅	27	
28	3	23	목	야구	구민성	라이브 배팅	28	
29	3	24	금	야구	구민성	프리배팅 훈련	29	
30	3	24	금	야구	구민성	팀 플레이	30	
31	3	26	일	야구	구민성	내,외야 평소	31	
32	3	26	일	야구	구민성	T.배팅	32	
33	3	27	월	야구	구민성	라이브 배팅	33	
34	3	27	월	야구	구민성	순발력 훈련	34	
35	3	28	화	야구	구민성	프리배팅 훈련	35	
36	3	28	화	야구	구민성	팀 플레이	36	
37	3	29	수	야구	구민성	T.배팅	37	
38	3	29	수	야구	구민성	내,외야 평소	38	
39	3	30	목	야구	구민성	라이브 배팅	39	
40	3	30	목	야구	구민성	웨이트 트레이닝	40	