

2017학년도 9월 방과 후 학교 지도일지(투수반)

시 순	월	일	요 일	교과명	담당 교사	지도내용	시 수	비고
1	9	1	금	야구	김선열	컨트론클 피칭	1	
2	9	1	금	야구	김선열	트레이닝 훈련	2	
3	9	3	일	야구	김선열	라이브 피칭	3	
4	9	3	일	야구	김선열	웨이트 트레이닝	4	
5	9	4	월	야구	김선열	밸런스 피칭	5	
6	9	4	월	야구	김선열	민첩성 훈련	6	
7	9	5	화	야구	김선열	PFP(견제, 버트)	7	
8	9	5	화	야구	김선열	스발력 훈련	8	
9	9	6	수	야구	김선열	스피드 모의	9	
10	9	6	수	야구	김선열	런닝(왕복달리기)	10	
11	9	7	목	야구	김선열	보강 운동	11	
12	9	7	목	야구	김선열	라이브 피칭	12	
13	9	8	금	야구	김선열	밸런스 피칭	13	
14	9	8	금	야구	김선열	웨이트 트레이닝	14	
15	9	10	일	야구	김선열	컨트론클 피칭	15	
16	9	10	일	야구	김선열	트레이닝 훈련	16	
17	9	11	월	야구	김선열	민첩성 훈련	17	
18	9	11	월	야구	김선열	스피드 모의	18	
19	9	12	화	야구	김선열	스발력 훈련	19	
20	9	12	화	야구	김선열	PFP(필레)	20	

2017학년도 9월 방과 후 학교 지도일지(투수반)

시 순	월	일	요 일	교과명	담당 교사	지도내용	시 수	비고
21	9	13	수	야구	김선영	런닝 (폭 안폭)	21	
22	9	13	수	야구	김선영	보강 문종	22	
23	9	14	목	야구	김선영	웨이트 트레이닝	23	
24	9	14	목	야구	김선영	밸런스 피칭	24	
25	9	15	금	야구	김선영	컨트롤 피칭	25	
26	9	15	금	야구	김선영	트레이닝 훈련	26	
27	9	17	일	야구	김선영	라이브 피칭	27	
28	9	17	일	야구	김선영	런닝 (30x10, 50x10)	28	
29	9	18	월	야구	김선영	스쿼트 보/견	29	
30	9	18	월	야구	김선영	보강 문종	30	
31	9	19	화	야구	김선영	PPP(번트, 견제)	31	
32	9	19	화	야구	김선영	순발력 훈련	32	
33	9	20	수	야구	김선영	민첩성 훈련	33	
34	9	20	수	야구	김선영	컨트롤 피칭	34	
35	9	21	목	야구	김선영	트레이닝 훈련	35	
36	9	21	목	야구	김선영	밸런스 피칭	36	
37	9	22	금	야구	김선영	웨이트 트레이닝	37	
38	9	22	금	야구	김선영	보강 문종	38	
39	9	24	일	야구	김선영	라이브 피칭	39	
40	9	24	일	야구	김선영	스쿼트 보/견	40	

2017학년도 9월 방과 후 학교 지도일지(야수반)

시 순	월	일	요 일	교과명	담당 교사	지도내용	시 수	비고
1	9	1	금	야구	구민성	웨이트 트레이닝	1	
2	9	1	금	야구	구민성	만첩성 훈련	2	
3	9	3	일	야구	구민성	순환력 훈련	3	
4	9	3	일	야구	구민성	내외야 평가	4	
5	9	4	월	야구	구민성	하프배팅	5	
6	9	4	월	야구	구민성	라이프 배팅	6	
7	9	5	화	야구	구민성	T-배팅	7	
8	9	5	화	야구	구민성	시뮬레이션 배팅	8	
9	9	6	수	야구	구민성	웨이트 트레이닝	9	
10	9	6	수	야구	구민성	순환력 훈련	10	
11	9	7	목	야구	구민성	만첩성 훈련	11	
12	9	7	목	야구	구민성	런닝 (100m)	12	
13	9	8	금	야구	구민성	T-배팅	13	
14	9	8	금	야구	구민성	하프 스윙	14	
15	9	10	일	야구	구민성	하프 배팅	15	
16	9	10	일	야구	구민성	내외야 평가	16	
17	9	11	월	야구	구민성	런닝 (50m)	17	
18	9	11	월	야구	구민성	필드 플레이	18	
19	9	12	화	야구	구민성	시뮬레이션 배팅	19	
20	9	12	화	야구	구민성	라이프 배팅	20	

2017학년도 9월 방과 후 학교 지도일지(야수반)

시 순	월	일	요 일	교과명	담당 교사	지도내용	시 수	비고
21	9	13	수	야구	구민성	T-배팅	21	
22	9	13	수	야구	구민성	하프스윙	22	
23	9	14	목	야구	구민성	내,외야 평교	23	
24	9	14	목	야구	구민성	순발력 훈련	24	
25	9	15	금	야구	구민성	웨이트 트레이닝	25	
26	9	15	금	야구	구민성	민첩성 훈련	26	
27	9	17	일	야구	구민성	팀 플레이	27	
28	9	17	일	야구	구민성	내,외야 평교	28	
29	9	18	월	야구	구민성	T-배팅	29	
30	9	18	월	야구	구민성	하프스윙	30	
31	9	19	화	야구	구민성	런닝 (30m)	31	
32	9	19	화	야구	구민성	웨이트 트레이닝	32	
33	9	20	수	야구	구민성	T-배팅	33	
34	9	20	수	야구	구민성	하프스윙	34	
35	9	21	목	야구	구민성	순발력 훈련	35	
36	9	21	목	야구	구민성	민첩성 훈련	36	
37	9	22	금	야구	구민성	하프배팅	37	
38	9	22	금	야구	구민성	하프스윙	38	
39	9	24	일	야구	구민성	라이프 배팅	39	
40	9	24	일	야구	구민성	시뮬레이션 배팅	40	