

2017학년도 11월 방과 후 학교 지도일지

시 순	월	일	요 일	교과명	담당 교사	지도내용	시 수	비고
1	11	6	월	야구	김선일	웨이트 트레이닝	1	
2	11	6	월	야구	김선일	트레이닝 훈련	2	
3	11	7	화	야구	김선일	민첩성 훈련	3	
4	11	7	화	야구	김선일	순발력 훈련	4	
5	11	8	수	야구	김선일	밸런스 피칭	5	
6	11	8	수	야구	김선일	하프 배팅	6	
7	11	9	목	야구	김선일	컨트롤 피칭	7	
8	11	9	목	야구	김선일	시뮬레이션 배팅	8	
9	11	10	금	야구	김선일	라이브 피칭	9	
10	11	10	금	야구	김선일	T - 배팅	10	
11	11	12	일	야구	김선일	내외야 평가	11	
12	11	12	일	야구	김선일	팀 플레이	12	
13	11	13	월	야구	김선일	PFP(버트.건제)	13	
14	11	13	월	야구	김선일	송구연습(네트스윙)	14	
15	11	14	화	야구	김선일	순발력 훈련	15	
16	11	14	화	야구	김선일	민첩성 훈련	16	
17	11	15	수	야구	김선일	런닝(폭안폴)	17	
18	11	15	수	야구	김선일	하프 스윙	18	
19	11	16	목	야구	김선일	시뮬레이션 배팅	19	
20	11	16	목	야구	김선일	라이브 피칭	20	

2017학년도 11월 방과 후 학교 지도일지

시 순	월	일	요 일	교과명	담당 교사	지도내용	시 수	비고
21	11	17	금	야구	김선일	하프 배팅	21	
22	11	17	금	야구	김선일	권트콜 피칭	22	
23	11	17	일	야구	김선일	T - 배팅	23	
24	11	17	일	야구	김선일	밸런스 피칭	24	
25	11	20	월	야구	김선일	웨이트 트레이닝	25	
26	11	20	월	야구	김선일	트레이닝 훈련	26	
27	11	21	화	야구	김선일	단거리 (30mX20)	27	
28	11	21	화	야구	김선일	덤 플레이	28	
29	11	22	수	야구	김선일	하프 스윙	29	
30	11	22	수	야구	김선일	내.외야 퍼고	30	
31	11	23	목	야구	김선일	보강 운동	31	
32	11	23	목	야구	김선일	세트업 모션	32	
33	11	24	금	야구	김선일	PFP ( 릴레이)	33	
34	11	24	금	야구	김선일	순발력 훈련	34	
35	11	26	일	야구	김선일	라이브 피칭	35	
36	11	26	일	야구	김선일	T - 배팅	36	
37	11	27	월	야구	김선일	밸런스 피칭	37	
38	11	27	월	야구	김선일	하프 배팅	38	
39	11	28	화	야구	김선일	권트콜 피칭	39	
40	11	28	화	야구	김선일	시뮬레이션 배팅	40	