

2017학년도 7월 방과 후 학교 지도일지(야수반)

시 순	월	일	요 일	교과명	담당 교사	지도내용	시 수	비고
1	7	2	일	야구	구민성	웨이트 트레이닝	1	
2	7	2	일	야구	구민성	민첩성 훈련	2	
3	7	3	월	야구	구민성	T-배팅	3	
4	7	3	월	야구	구민성	카프배팅	4	
5	7	4	화	야구	구민성	런닝 (50m)	5	
6	7	4	화	야구	구민성	순발력 훈련	6	
7	7	5	수	야구	구민성	내,외야 핑고	7	
8	7	5	수	야구	구민성	팀 플레이	8	
9	7	6	목	야구	구민성	라이프 배팅	9	
10	7	6	목	야구	구민성	카프 배팅	10	
11	7	7	금	야구	구민성	웨이트 트레이닝	11	
12	7	7	금	야구	구민성	런닝 (30m)	12	
13	7	9	일	야구	구민성	민첩성 훈련	13	
14	7	9	일	야구	구민성	순발력 훈련	14	
15	7	10	월	야구	구민성	내,외야 핑고	15	
16	7	10	월	야구	구민성	팀 플레이	16	
17	7	11	화	야구	구민성	T-배팅	17	
18	7	11	화	야구	구민성	스윙 (200g)	18	
19	7	12	수	야구	구민성	라이프 배팅	19	
20	7	12	수	야구	구민성	카프 배팅	20	

2017학년도 7월 방과 후 학교 지도일지(야수반)

시 순	월	일	요 일	교과명	담당 교사	지도내용	시 수	비고
21	7	13	목	야구	구민성	네-외야 평코	21	
22	7	13	목	야구	구민성	T-배팅	22	
23	7	14	금	야구	구민성	팀 플레이	23	
24	7	14	금	야구	구민성	런닝 (플랜폼)	24	
25	7	16	일	야구	구민성	웨이트 트레이닝	25	
26	7	16	일	야구	구민성	그윙 (200m)	26	
27	7	17	월	야구	구민성	T-배팅	27	
28	7	17	월	야구	구민성	카프 배팅	28	
29	7	18	화	야구	구민성	라이브 배팅	29	
30	7	18	화	야구	구민성	팀 플레이	30	
31	7	19	수	야구	구민성	네-외야 평코	31	
32	7	19	수	야구	구민성	카프 배팅	32	
33	7	20	목	야구	구민성	라이브 배팅	33	
34	7	20	목	야구	구민성	순환적 훈련	34	
35	7	21	금	야구	구민성	팀플레이	35	
36	7	21	금	야구	구민성	런닝 (100m)	36	
37	7	23	일	야구	구민성	웨이트 트레이닝	37	
38	7	23	일	야구	구민성	그윙 (300m)	38	
39	7	24	월	야구	구민성	라이브 배팅	39	
40	7	24	월	야구	구민성	카프 배팅	40	

2017학년도 7월 방과 후 학교 지도일지(투수반)

시 순	월	일	요 일	교과명	담당 교사	지도내용	시 수	비고
1	7	2	일	야구	김선원	킥트루닝 피칭	1	
2	7	2	일	야구	김선원	트레이닝 훈련	2	
3	7	3	월	야구	김선원	배런스 피칭	3	
4	7	3	월	야구	김선원	우테이크 트레이닝	4	
5	7	4	화	야구	김선원	라이브 피칭	5	
6	7	4	화	야구	김선원	PFP(전제, 보트)	6	
7	7	5	수	야구	김선원	슈팅로크 보트	7	
8	7	5	수	야구	김선원	러닝(왕복달리기)	8	
9	7	6	목	야구	김선원	수반력 훈련	9	
10	7	6	목	야구	김선원	민첩성 훈련	10	
11	7	7	금	야구	김선원	킥트루닝 피칭	11	
12	7	7	금	야구	김선원	트레이닝 훈련	12	
13	7	9	일	야구	김선원	민첩성 훈련	13	
14	7	9	일	야구	김선원	슈팅로크 보트	14	
15	7	10	월	야구	김선원	라이브 피칭	15	
16	7	10	월	야구	김선원	PFP(킬러)	16	
17	7	11	화	야구	김선원	킥트루닝 피칭	17	
18	7	11	화	야구	김선원	우테이크 트레이닝	18	
19	7	12	수	야구	김선원	수반력 훈련	19	
20	7	12	수	야구	김선원	민첩성 훈련	20	

2017학년도 7월 방과 후 학교 지도일지(투수반)

시 순	월	일	요 일	교과명	담당 교사	지도내용	시 수	비고
21	7	13	목	야구	김선원	컨트론티칭	21	
22	7	13	목	야구	김선원	컨닝 (플언폴)	22	
23	7	14	금	야구	김선원	라이브 피칭	23	
24	7	14	금	야구	김선원	트레이닝 훈련	24	
25	7	16	일	야구	김선원	웨이트 트레이닝	25	
26	7	16	일	야구	김선원	순발력 훈련	26	
27	7	17	월	야구	김선원	밸런스 피칭	27	
28	7	17	월	야구	김선원	스피드 코치	28	
29	7	18	화	야구	김선원	컨닝(왕복갈리기)	29	
30	7	18	화	야구	김선원	트레이닝 훈련	30	
31	7	19	수	야구	김선원	민첩성 훈련	31	
32	7	19	수	야구	김선원	웨이트 트레이닝	32	
33	7	20	목	야구	김선원	라이브 피칭	33	
34	7	20	목	야구	김선원	순발력 훈련	34	
35	7	21	금	야구	김선원	PFP(버프업)	35	
36	7	21	금	야구	김선원	트레이닝 훈련	36	
37	7	23	일	야구	김선원	밸런스 피칭	37	
38	7	23	일	야구	김선원	보강 훈련	38	
39	7	24	월	야구	김선원	민첩성 훈련	39	
40	7	24	월	야구	김선원	순발력 훈련	40	