

## 2018학년도 3월 방과 후 학교 지도일지(투수반)

시 순	월	일	요 일	교과명	담당 교사	지도내용	시 수	비고
1	3	8	목	야 구	김 선 일	웨이트 트레이닝	1	
2	3	8	목	야 구	김 선 일	트레이닝 훈련	2	
3	3	9	금	야 구	김 선 일	민첩성 훈련	3	
4	3	9	금	야 구	김 선 일	순발력 훈련	4	
5	3	11	일	야 구	김 선 일	밸런스 피칭	5	
6	3	11	일	야 구	김 선 일	쉐도우 모션	6	
7	3	12	월	야 구	김 선 일	라이브 피칭	7	
8	3	12	월	야 구	김 선 일	런닝 (운동장 15바퀴)	8	
9	3	13	화	야 구	김 선 일	컨트롤 피칭	9	
10	3	13	화	야 구	김 선 일	보강 운동	10	
11	3	14	수	야 구	김 선 일	PFP(번트.견제)	11	
12	3	14	수	야 구	김 선 일	웨이트 트레이닝	12	
13	3	15	목	야 구	김 선 일	트레이닝 훈련	13	
14	3	15	목	야 구	김 선 일	런닝 (폴앳폴)	14	
15	3	16	금	야 구	김 선 일	라이브 피칭	15	
16	3	16	금	야 구	김 선 일	순발력 훈련	16	
17	3	18	일	야 구	김 선 일	컨트롤 피칭	17	
18	3	18	일	야 구	김 선 일	민첩성 훈련	18	
19	3	19	월	야 구	김 선 일	밸런스 피칭	19	
20	3	19	월	야 구	김 선 일	쉐도우 모션	20	

## 2018학년도 3월 방과 후 학교 지도일지(투수반)

시 순	월	일	요 일	교과명	담당 교사	지도내용	시 수	비고
21	3	20	화	야 구	김 선 일	웨이트 트레이닝	21	
22	3	20	화	야 구	김 선 일	트레이닝 훈련	22	
23	3	21	수	야 구	김 선 일	PFP(견제.릴레이)	23	
24	3	21	수	야 구	김 선 일	보강 운동	24	
25	3	22	목	야 구	김 선 일	런닝 (30m x 10 50m x 10번)	25	
26	3	22	목	야 구	김 선 일	밸런스 피칭	26	
27	3	23	금	야 구	김 선 일	라이브 피칭	27	
28	3	23	금	야 구	김 선 일	쉐도우 모션	28	
29	3	25	일	야 구	김 선 일	컨트롤 피칭	29	
30	3	25	일	야 구	김 선 일	트레이닝 훈련	30	
31	3	26	월	야 구	김 선 일	웨이트 트레이닝	31	
32	3	26	월	야 구	김 선 일	민첩성 훈련	32	
33	3	27	화	야 구	김 선 일	순발력 훈련	33	
34	3	27	화	야 구	김 선 일	보강 운동	34	
35	3	28	수	야 구	김 선 일	런닝 (왕복달리기)	35	
36	3	28	수	야 구	김 선 일	PFP(견제.릴레이.번트)	36	
37	3	29	목	야 구	김 선 일	트레이닝 훈련	37	
38	3	29	목	야 구	김 선 일	라이브 피칭	38	
39	3	30	금	야 구	김 선 일	밸런스 피칭	39	
40	3	30	금	야 구	김 선 일	민첩성 훈련	40	

## 2018학년도 3월 방과 후 학교 지도일지(야수반)

시 순	월	일	요 일	교과명	담당 교사	지도내용	시 수	비고
1	3	8	목	야 구	박 진 호	T. 배팅	1	
2	3	8	목	야 구	박 진 호	하프 배팅	2	
3	3	9	금	야 구	박 진 호	민첩성 훈련	3	
4	3	9	금	야 구	박 진 호	순발력 훈련	4	
5	3	11	일	야 구	박 진 호	하프 스윙	5	
6	3	11	일	야 구	박 진 호	런닝 (100m x 10번)	6	
7	3	12	월	야 구	박 진 호	웨이트 트레이닝	7	
8	3	12	월	야 구	박 진 호	런닝 (50m x 10번)	8	
9	3	13	화	야 구	박 진 호	팀플레이	9	
10	3	13	화	야 구	박 진 호	내야/외야 평고	10	
11	3	14	수	야 구	박 진 호	하프 배팅	11	
12	3	14	수	야 구	박 진 호	하프 스윙	12	
13	3	15	목	야 구	박 진 호	T. 배팅	13	
14	3	15	목	야 구	박 진 호	순발력 훈련	14	
15	3	16	금	야 구	박 진 호	민첩성 훈련	15	
16	3	16	금	야 구	박 진 호	런닝 (30m x 10번)	16	
17	3	18	일	야 구	박 진 호	시뮬레이션 배팅	17	
18	3	18	일	야 구	박 진 호	하프 배팅	18	
19	3	19	월	야 구	박 진 호	총구연습	19	
20	3	19	월	야 구	박 진 호	웨이트 트레이닝	20	

## 2018학년도 3월 방과 후 학교 지도일지(야수반)

시 순	월	일	요 일	교과명	담당 교사	지도내용	시 수	비고
21	3	20	화	야 구	박 진 호	시뮬레이션 배팅	21	
22	3	20	화	야 구	박 진 호	팀플레이	22	
23	3	21	수	야 구	박 진 호	내야/외야 평고	23	
24	3	21	수	야 구	박 진 호	런닝 (100m x 10번)	24	
25	3	22	목	야 구	박 진 호	T. 배팅	25	
26	3	22	목	야 구	박 진 호	하프 스윙	26	
27	3	23	금	야 구	박 진 호	순발력 훈련	27	
28	3	23	금	야 구	박 진 호	민첩성 훈련	28	
29	3	25	일	야 구	박 진 호	웨이트 트레이닝	29	
30	3	25	일	야 구	박 진 호	팀플레이	30	
31	3	26	월	야 구	박 진 호	하프 배팅	31	
32	3	26	월	야 구	박 진 호	보강 운동	32	
33	3	27	화	야 구	박 진 호	송구연습	33	
34	3	27	화	야 구	박 진 호	하프 스윙	34	
35	3	28	수	야 구	박 진 호	내야/외야 평고	35	
36	3	28	수	야 구	박 진 호	순발력 훈련	36	
37	3	29	목	야 구	박 진 호	시뮬레이션 배팅	37	
38	3	29	목	야 구	박 진 호	팀플레이	38	
39	3	30	금	야 구	박 진 호	런닝 (폴앳폴)	39	
40	3	30	금	야 구	박 진 호	런닝 (30m x 10번)	40	