사단법인 전북바이애슬론연맹 스포츠클럽

수신 수신자참조 (경유)

제목 스포츠클럽 하계 전지훈련 및 대회출전 안내

- 1. 귀 교의의 무궁한 발전을 기원합니다
- 2. 스포츠클럽 하계 전지훈련 및 대회출전 일정과 계획서를 아래와 같이 안내를 드립니다.

- 아 래 -

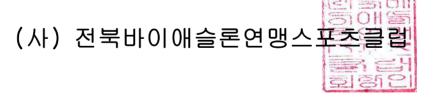
가. 훈련일정 : 2021년 8월 7일 - 8월 20일 (14박15)

나. 대회일정 : 2021년 8월 14일 15일 (제37회 회장컵 하계대회)

다. 장 소 : 강원도알펜시아 바이애슬론경기장

라. 대 상 자 : 각 학교 바이애슬론 스포츠클럽 선수 및 지도자

붙임: 스포츠클럽 하계 전지훈련 계획서 2부. 끝.



수신자 설천중.고등학교장.무풍중.고등학교장.안성중.고등학교장.무주중학교장.무주고등학교장

담당자 **양동희** 사무국장 **김순배** 부회장 **박창식** 회장 **백성기**

협조자

시행 전북바이애슬론 스포츠클럽- 15 (2021.07.07) 접수

우 568-840 전북 무주군 무주읍 한풍루로 326-28

전화 010-3682-8401 전송 063-324-8250 /E-메일 kim042828@hanmail.net / 공개

스포츠클럽 하계 전지훈련계획서

팀 명	안성중.고. 설천중.고 무풍중.고 무주중. 무주고.		
훈 련 명	각종 전국대회 및 제 102회 동계체전대비 하계 강화훈련		
훈련기간	8월7일 ~ 8월20일 (14박15일)		
훈련장소	강원도 평창군 알페시아경기장 외 대관령면 일대		
훈련인원	총: 27명 지도자:4명 선수:23명		

	06:30 기상및산책
	07:20 아침식사
	09:00 오전훈련
훈련	12:00 점심식사
세부계획	15:00 오후훈련
	18:00 저녁식사
	20:00 야간훈련 및 교재학습
	21:40 취침준비

기타사항	우천시 실내훈련으로변경			
------	--------------	--	--	--

스포츠클럽 하계 일일 훈련계획서 8월7 ~ 8월21일 (14박15일)

	새벽	오전	오후	야간
8/7		강원도출발	짐정리	휴식
8/8	산책	휴식	런닝	코어훈련
8/9	산책	런닝	런닝.롤러사격	지향훈련
8/10	산책	산악훈련	휴식	휴식
8/11	휴식	휴식	런닝	휴식
8/12	산책	롤러스키	런닝.롤러사격	지향훈련
8/13	산책	런닝 사격	런닝.롤러사격	코어훈련
8/14	산책	런닝	제37회 하계대회	휴식
8/15	산책	런닝	제37회 하계대회	코어훈련
8/16	산책	휴식	런닝	지향훈련
8/17	휴식	롤러스키	런닝.롤러사격	코어훈련
8/18	휴식	런닝	런닝.롤러사격	지향훈련
8/19	산책	런닝	런닝.롤러사격	코어훈련
8/20	산책	런닝	런닝.롤러사격	지향훈련
8/21	산책	무주복귀		