

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.

(사) 전북바이애슬론연맹스포츠클럽



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 알펜시아경기장 외 대관령면 일대 |
| 훈련인원 | 총: 27명 지도자:4명 선수:23명 |

| | |
|-------------|--|
| 훈 련 세부계획 | 06:30 기상및산책 07:20 아침식사 09:00 오전훈련 12:00 점심식사 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 | 집정리 | 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 | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |