

국가대표 상비군

RS:One

서영길 이종명 조예진

INDEX

01 해상 훈련

02 육상 훈련

03 도핑 및 진로 학습

04 감사 인사

01

RS:One 해상 훈련

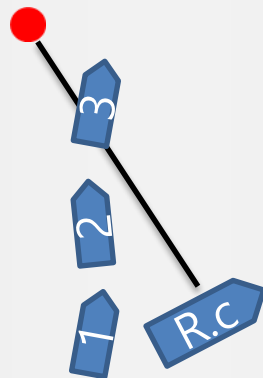
마크라운딩



마크라운딩을 할 때 요트와는 다르게 마크터치가 가능하다.

마크라운딩을 함으로서 보드 컨트롤과 택킹 자이빙 실력을 늘릴수 있다.

스타트 및 트런짓



스타트 전 가장 중요한 것은 좋은 자리를 선정 하는 것이다.

스타트 시간에 맞춰 스피드를 살리고 스타트라인을 빠져나가는 것이 중요하다

02

RS:One 육상 훈련

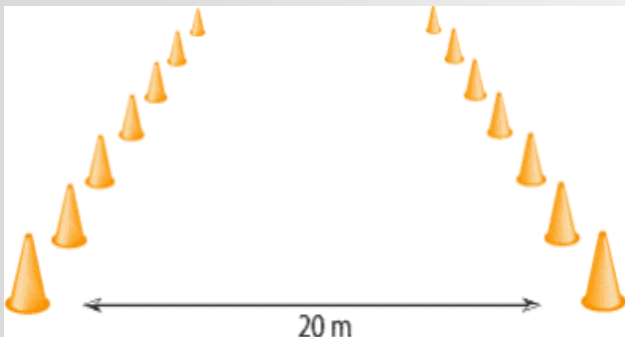
사다리 트레이닝



사다리를 민첩성과 균형감각에 좋은 트레이닝이다.

사다리를 놓고 짧은 스텝을 역동적으로 움직임으로서 몸의 균형과 순발력 향상을 기르는 운동이다.

셔틀 런



셔틀런은 지구력을 기르고 순발력을 키우는 운동이다.

셔틀런은 음악에 맞춰 20m 거리를 왕복하는 운동이다.

코어 운동



아침에 코어 운동을 하니 몸에 무리가 가지 않아 좋았다.

코어 운동은 몸의 균형이나 밸런스 운동에 효율적이다.

스트레칭



운동을 시작하는 가장 기초적인 것이다.

운동을 시작하기 전 몸의 무리를 주지 않기 위해 스트레칭은 운동선수에게 꼭 필요하다.

03

도핑 및 진로 학습

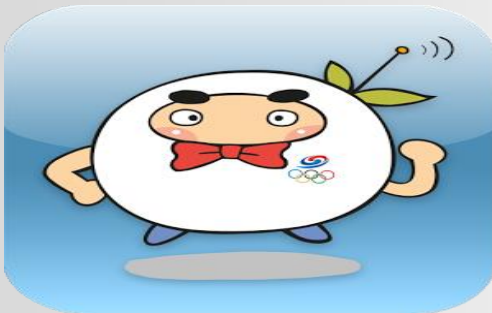
도핑 방지 위원회



비타민이나 프로틴 같은 약물 성분을
확인하고 섭취하여야 한다.

<http://www.kada-ad.or.kr/>
비타민이나 프로틴 같은 약물 성분을
복용하려면 이 사이트에 들어가 확인
을 해야한다

스포츠 인권 위원회



대한민국 스포츠의 미래를 밝혀나갈
스포츠인,성폭력과 같은 인권 침해
를 보호하는 위원회 이다.

<http://sports-in.sports.or.kr>
스포츠 인권 포털

04

감사 인사

감사합니다.

김상석
감독님

김성현
코치님

전주현
코치님

박성진
코치님

‘2015 국가대표 후보팀’

2015 국가대표 후보팀 모두 수고하셨습니다.