





푸 코치님과 함께 아는 상비군!



목차

1. 체력 훈련

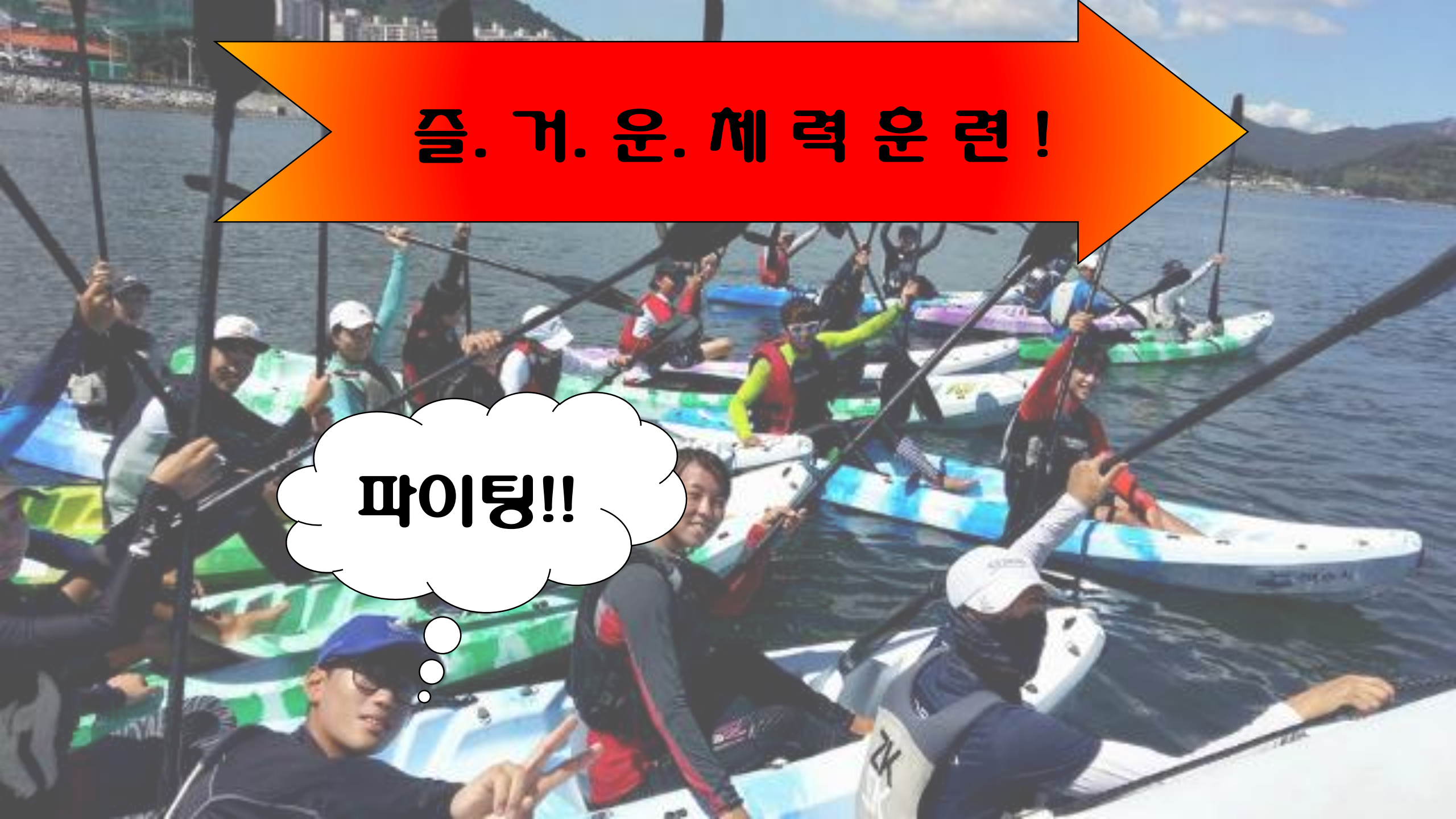
2. 세일링

3. 짧은 소감 문

4. 마무리

즐. 거. 운. 체 력 운 련!

파이팅!!



체력 테스트!

1. 스쿼트

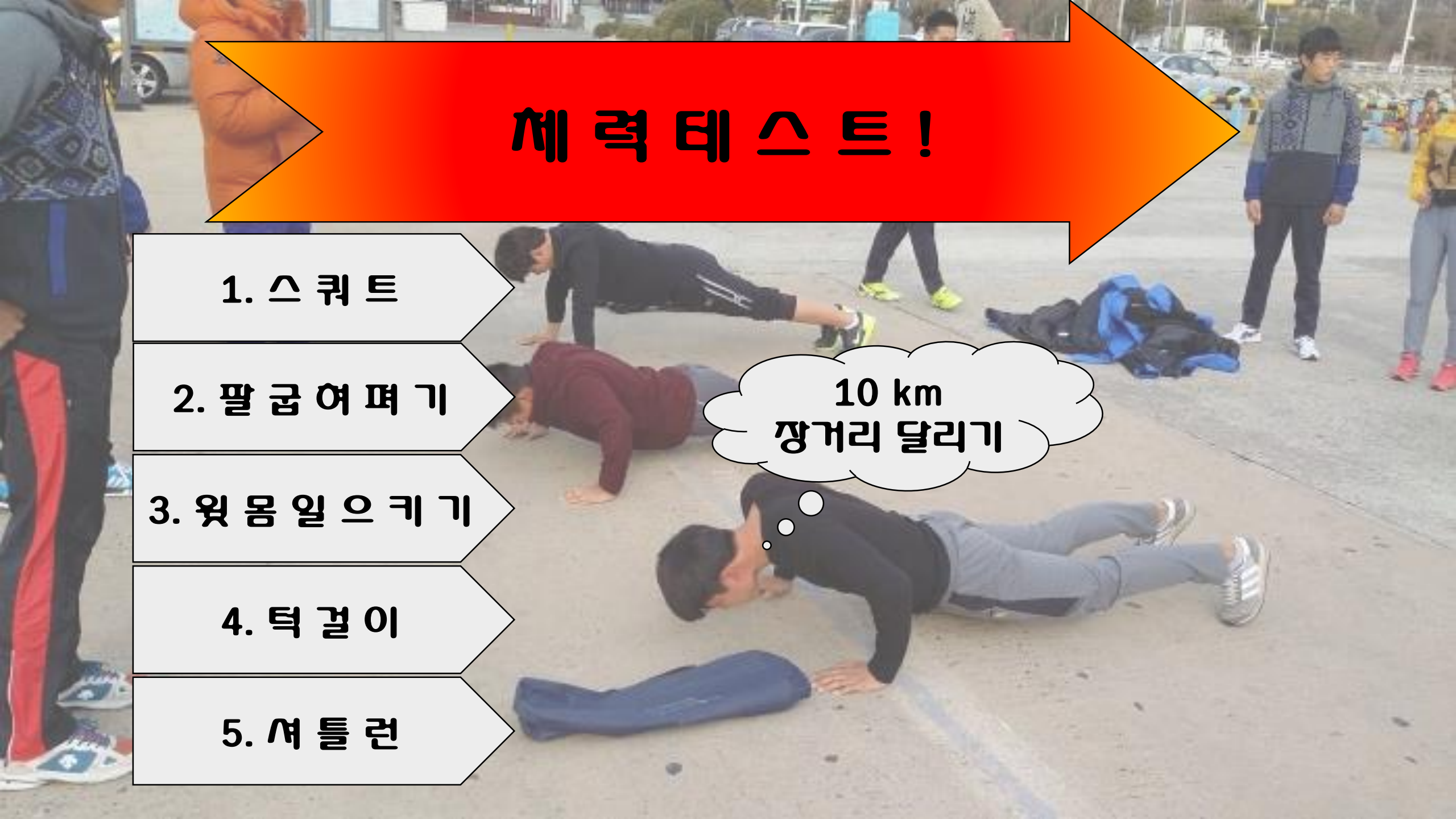
2. 팔굽혀펴기

3. 윗몸 일으키기

4. 턱걸이

5. 셔틀런

10 km
장거리 달리기



체력 훈련!



- 1.사이드 스텝
- 2.사다리 순발력 민첩성
- 3.윗몸일으키기
- 4.팔굽혀펴기
- 5.코어 운동

신. 나. 는. 세 일 링 운 련 !

1. 스타트 운 련

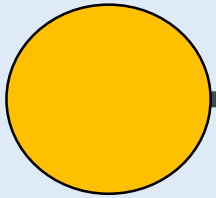
2. 8자 코스

3. 모의 레이스

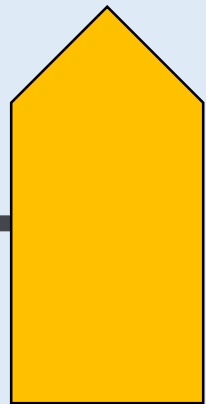
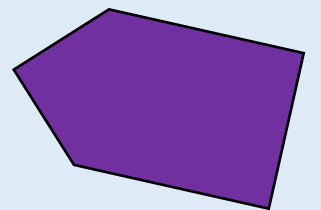
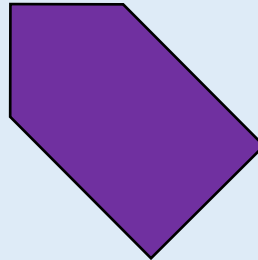
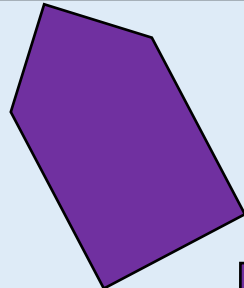
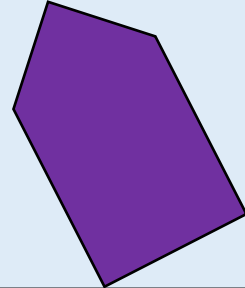
4. 평가 레이스



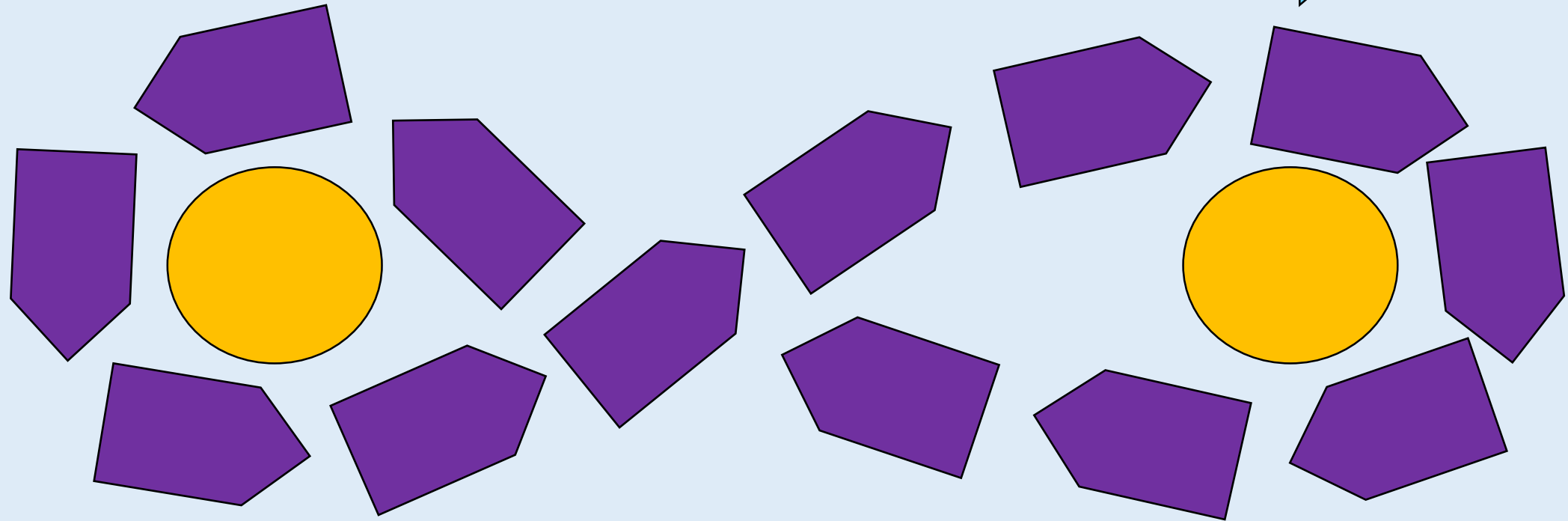
스타트 훈련!



스타트 라인과 떨어져서
가속 라인을 만든 후 시간
에 맞춰 풀 스피드로 스타
트하는 연습을 많이 했다.

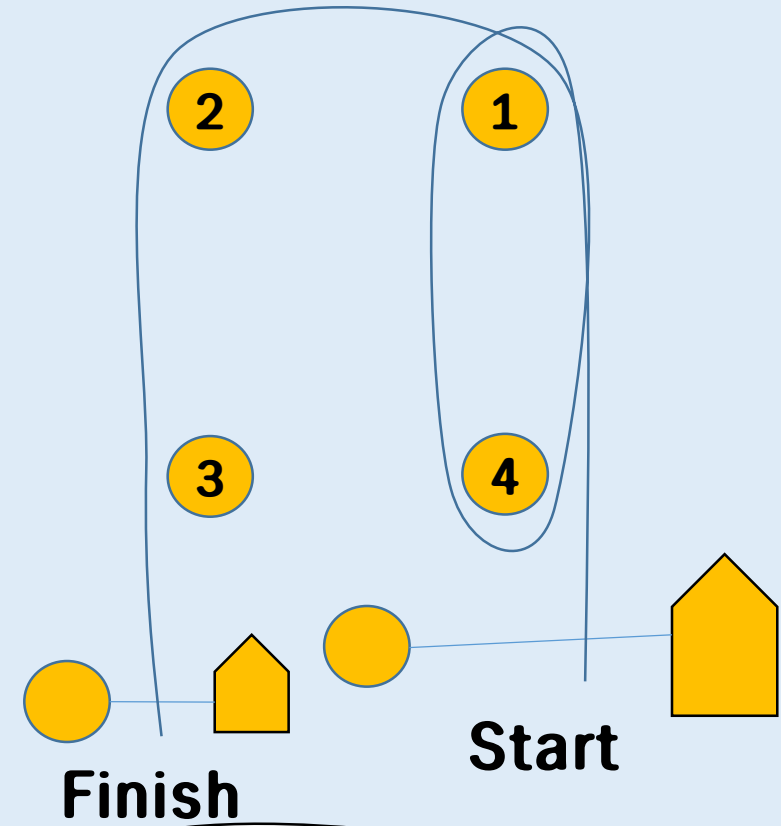


8자 코스!

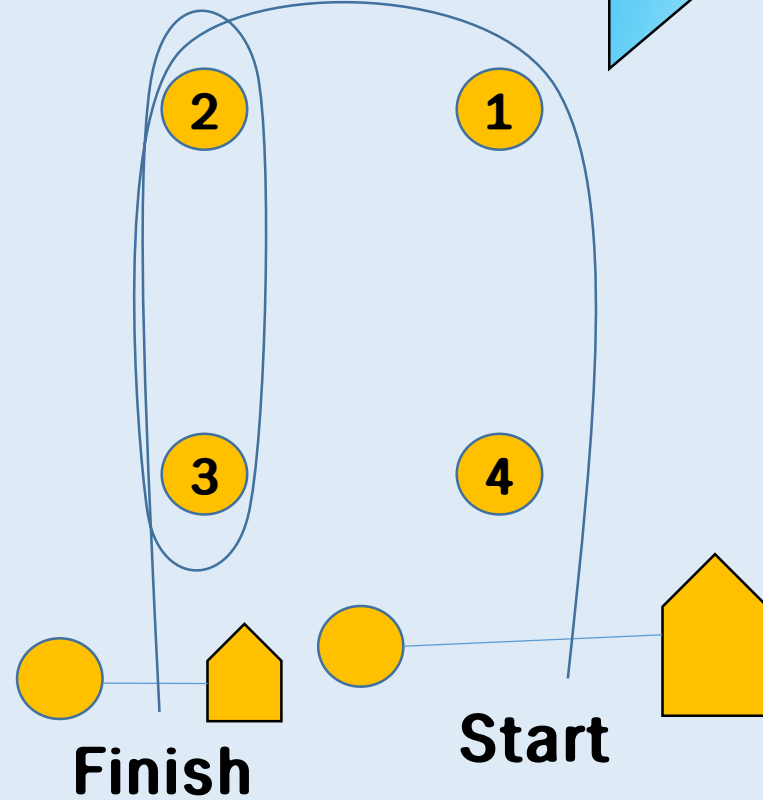


마크 두 개를 띄어 8자로 택킹과 짜이빙을 하여 도는 연습이다
이 훈련을 하면서 보트 핸들링이 많이 좋아 졌다.

모의 레이스, 평가 레이스 !!



코스: 1-4-1-2-3-F



코스: 1-2-3-2-3-F



상비군 훈련 후 짧은소감문!

주다빈 : 짧은 기간 동안 유익한 훈련도 많이 했습니다 수고하셨습니다.

정민규 : 짧은 기간 동안 많은 것을 배우고 느껴서 좋았다.

허길준 : 이번 훈련을 통해서 배운 것이 많고 많이 깨달았다.

이석현 : 상비군 훈련하면서 몰랐던 점들도 배우고 형,누나,동생들과 친해질 수 있는 기회여서 좋았다.

이민형 : 하계훈련에서 많은 것을 배우게 돼서 좋았다.

국가대표 상비군 파이팅!!

감사합니다 !!!!!!!!!!!!!!!

