




이  
다  
연

Laser Radial



박성진 코치님 

장  
다  
연



2015하계 상비군 훈련(15.07.24~08.12 19박 20일)





## 목 차

1. 체력테스트
2. 체력훈련
  - ✓ 코어운동
  - ✓ 사다리 운동
3. 세일링
  - ✓ 8자 코스
  - ✓ 스타트 연습
  - ✓ 모의 레이스
  - ✓ 평가 레이스
  - ✓ 풍하 세일링
4. 교육
  - ✓ 인권 교육
  - ✓ 진로 교육

# 주간 테스트



- 스쿼트 (90개)
- 팔굽혀 펴기 (50개)
- 윗몸 일으키기 (85개)
- 턱걸이 (5개)
- 셔틀런 (85개)
- 10km (58분)

# 수영대회



파이팅!!!



코어 운동

순발력

밸런스

지구력

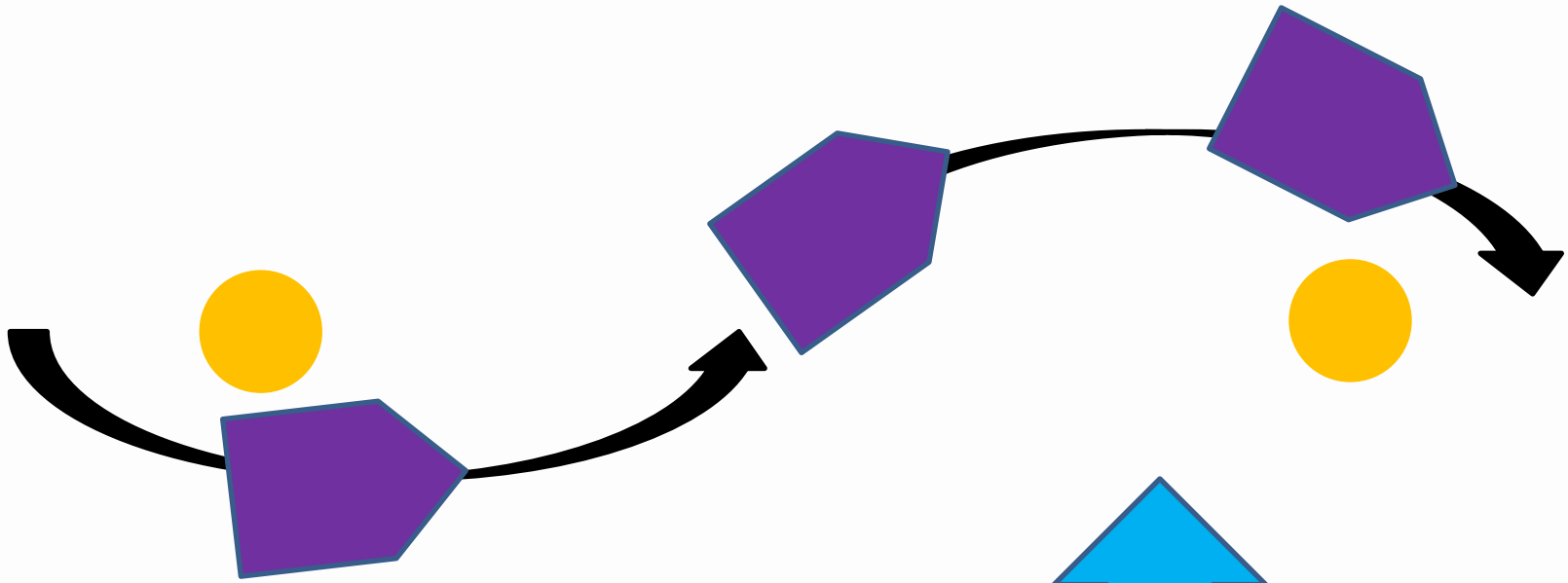




# 최후의 만찬



# Sailing



## 8자코스

택킹 자이빙 위주로 마크 라운딩 연습  
을 했다.



# 스타트 연습



스타트  
1분 간격으로 라인체크 연습과 가속  
라일 체크해 풀 스피드로 스타트 할  
수 있게 연습 했다.

# 풍하 세일링

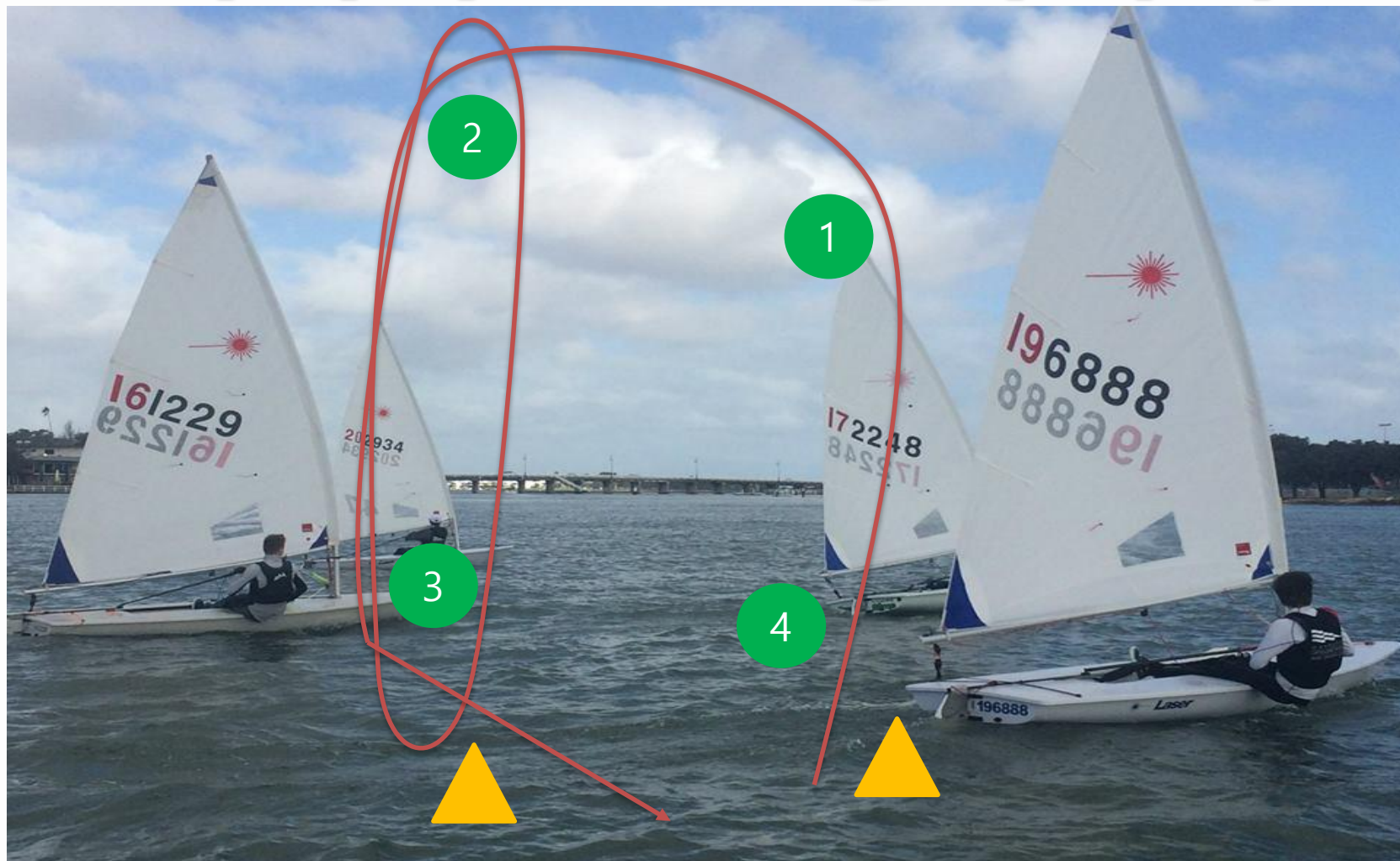


풍하가 많이 약해서 풍하 세일링 위주로 훈련했었다. 배를 최대한 플랫폼하게 타야 한다고 배움. 메인을 100도 이상 놓으면 안된다.



청소년 대표팀과 함께 모의레이스 와 평가레이스.

# 모의레이스 & 평가레이스



# 교육





인권

- 선수 폭력
- 언어 폭력
- 신체 폭력
- 성 폭력

진로

- 앞으로  
나아 갈  
길





감사합니다.