

2015 청소년선수 합숙훈련 세부계획

1. 사 업 명 : 2015년 육상 청소년선수 하계합숙훈련

2. 사업내용

1) 기 간 : 2015. 7.29(수) ~ 8.17(월) (20일간)

2) 훈련장소 및 숙박장소

* 훈련장소 : 충북 보은군 종합운동장

충북 보은군 보은읍 군청길 40

043-540-3742

* 숙박장소 :

- 연송호텔(남자) - 충북 보은군 속리산면 사내5길 5-2

043-542-1500

- 그랜드호텔(여자) - 충북 보은군 속리산면 사내7길 10

043-542-2500

3) 소집일시 및 장소 : 2015. 7.29(수) 15:00 연송호텔 앞

4) 훈련인원

세부종목	지도자	선 수			계	비고
		남	여	소계		
단거리	1	4	4	8	9	
중장거리	1	4	4	8	9	
도약	1	4	4	8	9	
투척	1	4	4	8	9	
전담지도자	1				1	
계	5	16	16	32	37	

5) 훈련세부내용

▷ 중점훈련내용

- 기구훈련, 근력훈련, 기술훈련
- 선진기술 도입 훈련
- 스포츠과학 적용 훈련

6) 명단

○ 지도자 : 총 5명

연번	세부종목	성명	연락처	이메일	비 고
1	전담지도자	정은경	010-2732-3383	kyoungal68@nate.com	행당중
2	단거리	이곤휘	010-2885-0234	lgh9516@naver.com	대신중
3	중장거리	정영희	010-5048-5782	parkhg3@naver.com	신정여중
4	도약	정재환	010-2703-3344	jjh2406@naver.com	전라중
5	투척	유남성	010-5464-4883	javelinyns@hanmail.net	충주중

○ 남자선수 : 총 16명

연번	세부종목	시도	육성학교	학년	성명	생년월일	비고
1	단거리	경기	봉일천중	중3	반인호	00-07-14	100m 200m
2	"	전남	전남체중	중3	조영민	00-03-19	100m 200m
3	"	경남	거제중앙중	중3	최선재	00-03-27	400m
4	"	대전	대신중	중3	송재용	00-08-12	110mH
5	중.장거리	전북	이리동중	중3	최준홍	00-11-08	800m
6	"	경기	봉일천중	중3	박종학	00-01-05	1500m 3000m
7	"	경기	경기체중	중3	노용진	00-09-26	1500m 3000m
8	"	경북	경북체중	중3	임동민	00-07-22	5000mW
9	도약	경기	수성중	중3	이승준	00-11-04	멀리뛰기
10	"	대전	대전체고	고1	김용원	99-03-07	멀리뛰기
11	"	전북	전라중	중3	서민규	00-01-14	세단뛰기
12	"	전북	이리동중	중3	박정민	00-03-10	높이뛰기
13	투척	경남	대산중	중3	방룡	00-08-07	포환던지기
14	"	강원	강원체고	고1	황성상	99-06-25	원반던지기
15	"	경북	경북체고	고1	김다니	99-06-28	창던지기
16	"	경기	광명북중	중3	장민수	00-04-05	원반던지기

○ 여자선수 : 총16명

연번	세부종목	시도	육성학교	학년	성명	생년월일	비고
1	단거리	전북	이리동중	중3	이예진	00-07-08	100m 200m
2	"	경북	형곡중	중3	이나경	00-04-25	100mH
3	"	경북	경북체중	중3	신소정	00-12-13	400m
4	"	경기	백현중	중3	이지호	00-01-15	100m 200m
5	중.장거리	전남	전남체중	중3	황정립	00-11-21	800m
6	"	경남	합포중	중3	이혜지	00-05-07	1500m 3000m
7	"	서울	신정여중	중3	김수연	00-04-18	1500m 3000m
8	"	서울	신정여중	중3	박서연	00-07-19	1500m 3000m
9	도약	전남	백운중	중3	정서희	00-03-18	멀리뛰기
10	"	전남	백운중	중3	강은효	00-06-30	세단뛰기
11	"	대전	송촌중	중3	김단비	00-10-21	멀리뛰기
12	"	대전	대전체중	중3	최문정	00-06-19	높이뛰기
13	투척	대구	경명여중	중3	김은미	00-05-21	포환던지기
14	"	강원	강원체중	중3	김예은	99-08-25	원반던지기
15	"	경북	포항두호고	고1	김지민	99-12-11	창던지기
16	"	충남	공주여중	중3	오윤경	00-06-14	창던지기

7) 일자별 훈련현황

일자	오전	오후	담당 지도자	비고
7.29(수)	선수단 소집	종목별훈련	각 종목 지도자	
7.30(목)	산악 훈련 (선수단 전체)	종목별훈련	각 종목 지도자	
7.31(금)	종목별훈련	종목별훈련	각 종목 지도자	
8.01(토)	종목별훈련	종목별훈련	각 종목 지도자	
8.02(일)	종목별훈련	종목별훈련	각 종목 지도자	
8.03(월)	종목별훈련	종목별훈련	각 종목 지도자	
8.04(화)	종목별훈련	종목별훈련	각 종목 지도자	
8.05(수)	종목별훈련	종목별훈련	각 종목 지도자	
8.06(목)	종목별훈련	종목별훈련	각 종목 지도자	
8.07(금)	종목별훈련	종목별훈련	각 종목 지도자	
8.08(토)	종목별훈련	종목별훈련	각 종목 지도자	
8.09(일)	종목별훈련	종목별훈련	각 종목 지도자	
8.10(월)	종목별훈련	종목별훈련	각 종목 지도자	
8.11(화)	종목별훈련	종목별훈련	각 종목 지도자	
8.12(수)	종목별훈련	종목별훈련	각 종목 지도자	
8.13(목)	종목별훈련	종목별훈련	각 종목 지도자	추계전국중고육상경기대회
8.14(금)	종목별훈련	종목별훈련	각 종목 지도자	추계전국중고육상경기대회
8.15(토)	종목별훈련	종목별훈련	각 종목 지도자	추계전국중고육상경기대회
8.16(일)	종목별훈련	종목별훈련	각 종목 지도자	추계전국중고육상경기대회
8.17(월)	종목별훈련	선수단 해산	각 종목 지도자	

8) 일과표

시간	내용	시간	내용
6:20 - 6:30	기상 및 세면	15:00 - 17:30	오후 훈련
6:30 - 7:30	종목별 훈련	18:00 - 19:00	석식
7:30 - 8:30	조식	19:00 - 19:40	자유시간
8:30 -10:00	자율학습 및 휴식	19:50 - 20:30	훈련 평가
10:00 -12:00	오전훈련	20:30 - 21:30	자율학습
12:00 - 13:00	중식	21:30 - 22:00	숙소점검 및 인원파악
13:00 - 14:30	자율학습 및 휴식	22:20	취침