

# 후보팀 4.7 훈련보고

부산 - 김경민  
부산 - 방예린  
전남 - 김세웅  
전남 - 장지수



목차

- 체력 훈련
- 세일링
- 짝은 소감문

# 체력훈련

## 아침운동

- 러닝
- 코어운동
- 복근운동

## 오전운동

- 사다리
- 사이드스텝
- 복근운동
- 하체운동

## 체력테스트

- 10KM달리기
- 셔틀런
- 팔굽혀펴기
- 턱걸이
- 스쿼트
- 윗몸일으키기



# 세일링

- 택킹
- 자이빙
- 가속 붙이기
- 스타트라인체크
- 마크 라운딩
- 평가레이스



## 4.7 짧은 소감문

김경민 - 상비군훈련으로 인해 많은 것을 배울 수 있어서 좋았다.

방예린 - 후보팀 훈련으로 부족한 점을 조금이나마 채울 수 있었다.

김세웅 - 잘못된 점을 다시 바라보고 고칠 수 있어서 좋았다.

장지수 - 잘 몰랐던 점을 알게 되고 체력도 많이 기르게 되어서 부듯했다.

마지막으로  
김상석 감독님  
감사합니다~

수고하셨습니다

