

국내/외 전지훈련 일정표

【1일차】

시간	선수단 1일차 진행사항
출발	
10:15 도착	아침 기내식 / 공항 가이드 미팅
12:00	중식
15:00	숙소이동
15:30	합동훈련을 위한 미팅 및 개인운동(isotonic exercise)
19:30	저녁식사 (선수식)
20:00	선수단 미팅 ('16년 전지훈련에 대한 설명)

【2일차】

시간	선수단 2일차 진행사항
08:00	조식 (아침 뷔페)
09:00	휴식 및 훈련장 이동
09:30	오전운동 isotonic exercise (파인 씨퀘어 체육관 이동)
13:00	중식 (선수식)
14:00	오후운동 (재활운동을 위한 japan isokinetic exercise system) 경기출전을 위한 과학적 훈련방법 토론
15:00	(carbohydrate-loading 시즌대비 식사)
19:30	저녁식사 (선수식)
20:30	선수단 미팅 (2일차 훈련미팅)

【3일차】

시간	선수단 3일차 진행사항
08:00	조식 (아침 뷔페)
09:00	휴식 및 훈련장 이동
09:30	오전운동 (체육관 이동) 개인별 운동 (부분별 취약점 보강, muscle mass pumping exercise)
13:00	중식 (선수식)
14:30	오후운동 (재활운동을 위한 japan isokinetic exercise system))
18:00	low circuit training 및 image pose 연습
19:30	저녁식사 (선수식)
20:00	선수단 미팅 (3일차 훈련미팅)

【4일차】

시간	선수단 4일차 진행사항
08:00	조식 (아침 뷔페)후 훈련장 이동
09:30	어깨 통증을 완하를 위한 isokinetic exercise 및 low circuit
10:00	training
13:00	중식 (선수식)
14:00	선수단 전체 지역관광 및 개인휴식
18:30	
19:00	숙소 도착 저녁식사 (일본선수 및 선수단 전체 식사)
21:00	선수단 미팅 (4일차 훈련미팅)

【5일차】

시간	선수단 5일차 진행사항
08:00	조식 (아침 뷔페)
09:00	휴식 및 훈련장 이동
09:30	오전운동 (체육관 이동) 개인별 운동 (부분별 취약점 보강, muscle mass pumping exercise)
13:00	중식 (선수식)
14:30	오후운동 (재활운동을 위한 japen isokinetic exercise system))
18:00	low circuit training 및 image pose 연습
19:30	저녁식사 (선수식)
20:00	선수단 미팅 (5일차 훈련미팅)

【6일차】

시간	선수단 6일차 진행사항
08:00	조식 (아침 뷔페)
09:00	휴식 및 훈련장 이동
09:30	오전운동 (체육관 이동) 개인별 운동 (부분별 취약점 보강, muscle mass pumping exercise)
13:00	중식 (선수식)
14:30	오후운동 (재활운동을 위한 japen isokinetic exercise system))
18:00	low circuit training 및 image pose 연습
19:30	저녁식사 (선수식)
20:00	선수단 미팅 (6일차 훈련미팅)

【7일차】

시간	선수단 7일차 진행사항
08:00	조식 (아침 뷔페)
09:00	휴식 및 훈련장 이동
09:30	오전운동 (체육관 이동) 개인별 운동 (부분별 취약점 보강, muscle mass pumping exercise)
13:00	중식 (선수식)
14:30	오후운동 (재활운동을 위한 japen isokinetic exercise system))
18:00	low circuit training 및 image pose 연습
19:30	저녁식사 (선수식)
20:00	선수단 미팅 (7일차 훈련미팅)

【8일차】

시간	선수단 8일차 진행사항
08:00	조식 (아침 뷔페)
09:00	휴식 및 훈련장 이동
09:30	오전운동 (체육관 이동) 개인별 운동 (부분별 취약점 보강, muscle mass pumping exercise)
13:00	중식 (선수식)
14:00	지역관광 및 선수단 자유시간
18:00	
19:30	
20:00	2016년 전지훈련 전체 평가

