

24년 8월 소사국민체육센터 수영 (예상)강습 진도표

구분	강습 시간	요일	강사명	강습반	강습진도	구분	강습 시간	요일	강사명	강습반	강습진도
새 벽 반	06:00 ~ 06:50	월 수 금	김*호	마스터	지구력훈련 및 영법교정, 오리발(화,목)	성 인 반	15:00 ~ 15:50	월 수 금	백*현	연수A	지구력훈련 및 영법교정, 오리발(수)
			함*혜	연수A	영법교정 및 숙달, 오리발(월)				평영 콤비		
			윤*수	연수B	영법교정 및 숙달, 오리발(월)				자유형 콤비 및 배영 발차기		
			이*민	교정	영법교정, 오리발(금)						
		김*규	고급	영법 숙달 및 오리발(월)							
		화 목	김*호	마스터	지구력훈련 및 영법교정, 오리발(화,목)			월 수 금	김*현	연수A	영법교정 및 숙달, 오리발(수)
			윤*수	연수A	영법교정 및 숙달, 오리발(화)				백*현	교정	영법교정 및 운동량 증량
			함*혜	교정	영법교정, 오리발(화)				조*희	고급	평영 콤비 및 접영 발차기
	김*규		고급	영법 숙달 및 오리발(화)	박*영	상급	평영 콤비				
	07:00 ~ 07:50	월 수 금	이*민	마스터	지구력 훈련 및 교정, 오리발(월) 및 스노클(수)	어 린 이 반	16:00 ~ 16:50	화 목	조*희	교정	영법교정 및 숙달, 오리발(목)
			김*규	연수A	영법교정 및 숙달, 오리발(월)				백*현	고급	접영 발차기 및 한팔 접영
			윤*수	연수B	영법교정, 오리발(월)				박*영	상급	평영 콤비
			김*호	교정	영법교정, 오리발(금)						
		함*혜	고급	접영 발차기							
		화 목	이*민	마스터	지구력 훈련 및 영법교정, 오리발 스피드(목)			월 수 금	백*현	연수A	영법교정 및 숙달, 오리발(수)
			김*규	연수A	영법교정 및 숙달, 오리발(화)				조*희	고급	영법 교정 및 오리발(수)
김*호			교정	영법교정 및 숙달, 오리발(화)	김*현				상급	배영 콤비 및 평영 기초	
윤*수	고급		오리발 기초(화,목)	박*영	중급	자유형 콤비 및 배영 발차기					
함*혜	상급	접영 발차기 및 한팔 접영									
성 인 반	09:00 ~ 09:50	월 수 금	박*동	마스터	지구력훈련 및 영법교정, 오리발(금)	저 녁 반	17:00 ~ 17:50	화 목	박*영	연수A	영법교정 및 숙달, 오리발(화)
			한*분	연수A	영법교정 및 숙달, 오리발(금)				백*현	교정	영법교정 및 운동량 증량, 오리발(목)
			왕*은	연수B	영법교정 및 숙달, 오리발(금)				조*희	고급	접영 콤비
			김*화	교정	영법교정 및 오리발(금)				김*현	중급	자유형 콤비 및 배영 발차기
		민*준	고급	한팔 접영							
		화 목	박*동	마스터	지구력훈련 및 영법교정, 오리발(금)			월 수 금	김*우	연수A	영법교정 및 숙달, 오리발(월)
			한*분	연수A	영법교정 및 숙달, 오리발(화)				김*호	연수B	영법교정 및 숙달, 오리발(월)
			김*화	교정	영법교정, 오리발(화)				오*환	교정	자유형 팔꺼기 및 오리발(월)
	민*준		상급	평영 발차기	조*희	고급	평영 콤비 및 접영 발차기				
						정*진	상급	평영 콤비			
	10:00 ~ 10:50	월 수 금	김*화	마스터	지구력훈련 및 영법교정, 오리발(월)	화 목	김*우	연수A	영법교정 및 숙달, 오리발(화)		
			박*동	연수A	영법교정 및 숙달, 오리발(수)		정*진	교정	영법 교정 및 숙달, 오리발(화)		
			민*준	연수B	영법교정 및 숙달, 오리발(금)		김*호	고급	접영 숙달		
			한*분	교정	영법교정, 오리발(금)		조*희	상급	평영 콤비		
		왕*은	고급	영법 교정	오*환		초급	물 적응 및 자유형 기초			
		화 목	김*화	마스터	지구력훈련 및 영법교정, 오리발(월)		월 수 금	김*호	마스터	지구력훈련 및 영법교정, 오리발(월)	
			민*준	연수A	영법교정 및 숙달, 오리발(목)			김*우	연수A	영법교정 및 숙달, 오리발(월)	
			박*동	교정	영법교정, 오리발(목)			정*진	연수B	영법교정 및 숙달, 오리발(월)	
	한*분		고급	영법 교정	조*희	고급		평영 콤비 및 접영 발차기			
						오*환	중급	배영 콤비			
	11:00 ~ 11:50	월 수 금	노*라	마스터	영법교정 및 숙달, 오리발(월)	화 목	김*호	마스터	지구력훈련 및 교정, 오리발 및 스노클(목)		
			김*화	연수A	영법교정 및 숙달, 오리발(월)		오*환	연수A	영법교정 및 숙달, 오리발(화)		
			한*분	교정	영법교정, 오리발(금)		김*우	연수B	영법교정 및 숙달, 오리발(화)		
			왕*은	고급	영법교정, 오리발(금)		정*진	교정	영법교정 및 오리발(화)		
화 목		노*라	마스터	영법교정 및 숙달	월 수 금		조*희	고급	평영 콤비 및 접영 발차기		
		한*분	연수A	영법교정 및 숙달, 오리발(목)							
		김*화	교정	영법교정, 오리발(목)							
		박*동	고급	접영 콤비 및 자유형 팔꺼기							

※ 진도 순서

진도	영법	1단계	2단계
초급	자유형	발차기	팔돌리기(콤비)
중급	배영	발차기	팔돌리기(콤비)
상급	평영	발차기	팔돌리기(콤비)
고급	접영	발차기 및 웨이브	한팔 및 양팔(콤비)