

11월 단체 강습 스케줄

	월		화		수		목		금		토		일	
	수영	사이클/런	수영	사이클/런	수영	사이클/런	수영	사이클/런	수영	사이클/런	수영	사이클/런	수영	사이클/런
06:00~07:00	장유정 S 80		박지원 S 80	장유정 B 60/80	장유정 S 80		박지원 S 80	장유정 B 60/80	장유정 S 80		박지원 S 60/80		박지원	
07:00~08:00		장유정 B 60/80	박지원 S 80	장유정		장유정 B 60/80	박지원 S 80	장유정		장유정 B 60/80	박지원 S 60/80		S 60/80	박지원
08:00~09:00			코어 특강				코어 특강							B 60/80
09:00~10:00														
10:00~11:00														
11:00~12:00														
12:00~13:00	김정호 최상급		김정호 최상급		김정호 최상급		김정호 최상급		김정호 최상급					
13:00~14:00	김정호 최상급		김정호 최상급		김정호 최상급		김정호 최상급		김정호 최상급					
14:00~15:00														
15:00~16:00	김정호 1:3 소그룹		한정훈 1:3 소그룹		김정호 1:3 소그룹		한정훈 1:3 소그룹							
16:00~17:00														
17:00~18:00			한정훈 1:3 소그룹				한정훈 1:3 소그룹							
19:00~20:00		남궁민 B 80		장유정 B 80		남궁민 B 80		장유정 B 80		남궁민 B 80				
20:00~21:00	한정훈 S 80	남궁민 B 60	장유정 S 80	박지원 B 60	한정훈 S 80	남궁민 B 60	장유정 S 80	박지원 B 60	한정훈 S 80	남궁민 B 60				
21:00~22:00	한정훈 S 60		박지원 S 입문		한정훈 S 60		박지원 S 입문		한정훈 S 60					

- *코어 특강 문의: 장유정코치
- * 수영 1:3 소그룹 진행 (문의)
- * 최상급반(1500m 21분미만 or 목표)
- * 김정호코치 11월 연구월 기간