



## 학기 중 국외전지훈련 계획서(사전보고)

학교명	안성중학교			종목	바이애슬론 (여)				
전지훈련 기간	2019. 12. 2 ~ 2019. 12. 12.			전지훈련 국가(장소)	오스트리아 오버틸리아				
전지훈련 인원	지도교사	김용운		예산액	1인당경비	전액지원			
	지 도 자	신동훈			합 계	전액지원			
	선 수	3학년 박희연							
전지훈련 목적	◦ 제101회 전국동계체육대회를 대비하여 경기력을 향상시키고자 함. ◦ 해외설상전지훈련을 통한 균형 있는 신체발달과 기초체력, 스키의 주행능력을 향상시키고자 함.								
훈련내용 (구체적으로)			월	화	수	목	금	토	일
	오전		스키 자세와 주행(지속주) 및 기술 훈련						
	오후		코어운동 과 인터벌 트레이닝						
	훈련 비중 (%)	체력	70%	60%	80%	50%	70%	60%	휴식
		기술	20%	20%	10%	40%	20%	20%	휴식
		정신	10%	20%	10%	10%	10%	20%	휴식
출 발 일	2019. 12. 2.			도 착 일	2019. 12. 12.				
비상연락	숙소 (+43) 4847-5196 010-7195-8052(김용운 지도자) 010-9919-0672(신동훈 지도자)			현지숙소	Dorf 109, 9942 Obertilliach				
위와 같이 학기 중 국외전지훈련을 실시하고자 합니다. 2019. 10. 21. 담당자      직    교사    성명    박근성									
안성중학교장									
전라북도교육감 귀하									



- ※ 초·중학교 : 교육지원청 각 과에 보고(출발 1개월 전)
- ※ 고등학교 : 도교육청 인성건강과에 보고(출발 1개월 전)
- ※ 학교홈페이지에 국외전지훈련 계획 탑재

## 학기 중 국외전지훈련 계획서(사전보고)

학교명	안성중학교			종목	바이애슬론 (여)				
전지훈련 기간	2019. 11. 22 ~ 2019. 12. 11.			전지훈련 국가(장소)	러시아 캄차카				
전지훈련 인원	총감독	김순배(전북연맹)			예산액	1인당경비		전액지원	
	지 도 자	양동희(안성초) 박준범(설천초) 김동진(무풍중고)				합 계		전액지원	
	선 수	2학년 김가은							
전지훈련 목적	◦ 제101회 전국동계체육대회를 대비하여 경기력을 향상시키고자 함. ◦ 해외설상전지훈련을 통한 균형 있는 신체발달과 기초체력, 스키의 주행능력을 향상시키고자 함.								
훈련내용 (구체적으로)			월	화	수	목	금	토	일
	오전		스키 자세와 주행(지속주) 및 기술 훈련						
	오후		코어운동 과 인터벌 트레이닝						
	훈련 비중 (%)	체력	70%	60%	80%	50%	70%	60%	휴식
		기술	20%	20%	10%	40%	20%	20%	휴식
정신		10%	20%	10%	10%	10%	20%	휴식	
출 발 일	2019. 11. 22.			도 착 일	2019. 12. 11.				
비상연락	숙소 +7(924) 781-71-11			현지숙소	러시아 캄차카 Snow Valley				
<div style="text-align: center;">             위와 같이 학기 중 국외전지훈련을 실시하고자 합니다.              2019. 10. 21.              담당자      직    교사    성명    박근성           </div> <div style="text-align: center; margin-top: 10px;">             안성중학교장           </div> <div style="text-align: left; margin-top: 10px;">             전라북도교육감 귀하           </div> <div style="text-align: right; margin-top: 10px;">    </div>									

- ※ 초·중학교 : 교육지원청 각 과에 보고(출발 1개월 전)
- ※ 고등학교 : 도교육청 인성건강과에 보고(출발 1개월 전)
- ※ 학교홈페이지에 국외전지훈련 계획 탑재