

## 국외전지훈련 계획서(사전보고)

<b>학교명</b>	무주초등학교		<b>종목</b>	바이애슬론(초등 남,녀)					
<b>전지훈련 기간</b>	2019.11.22. ~ 2019.12.11.		<b>전지훈련 국가(장소)</b>	러시아 캄차카					
<b>전지훈련 인원</b>	지도교사	.	<b>예산액</b>	1인당 경비	0 (바이애슬론연맹부담)				
	지 도 자	양동희, 박준범, 김동진		합 계	0 (바이애슬론연맹부담)				
	선 수	3명(김혜원, 이민주, 이성용)							
<b>전지훈련 목적</b>	■ 제 101회 동계체육대회 대비를 철저히 하여 경기력을 향상시키고자 함. ■ 해외설상전지훈련을 통한 균형 있는 신체발달과 기초체력, 스키 기본 기술을 연마함.								
<b>훈련내용 (구체적으로)</b>			월	화	수	목	금	토	일
	오전		설상 적응훈련, 밸런스 훈련						휴식
	오후		지속주 훈련, 페이스 훈련						휴식
	훈련 비중 (%)	체력	30	30	30	30	30	20	
		기술	60	60	60	60	60	40	
		정신	10	10	10	10	10	40	
<b>출 발 일</b>	2019. 11. 22.		<b>도 착 일</b>	2019. 12. 11.					
<b>비상연락</b>	+82-10-3890-6669(양동희) +82-10-3163-5867(박준범)		<b>현지숙소</b>	러시아 캄차카 아트 호텔					
<p>위와 같이 학기 중 국외전지훈련을 실시하고자 합니다.</p> <p style="text-align: center;">2019. 10. 21.</p> <p style="text-align: center;">담당자 직 교사 성명 송 동 혁</p> <p style="text-align: center;">무주초등학교장 직인</p> <p style="text-align: center;">전라북도교육감 귀하</p>									

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