

## 복사골스포츠센터 각 반별 수영강습 진도표

구분	요일	초급	중급B	중급A	상급B	상급A	고급	교정	연수C	연수B	연수A
새벽반 (중학생이상)	월수금	자유형 (호흡, 발차기, 팔동작 등)	자유형콤비 배영킥 배영콤비	평영킥 평영손동작	평영콤비 접영킥	접영손동작 한팔접영	접영콤비 꺼기	접영숙달 영법교정	영법숙달 오리달입문	I·M 100M가능자 &운동량 1000M이상	운동량증량 인터벌트레이닝 운동량 1500M이상
	화 목	자유형 (호흡, 발차기, 팔동작 등)	자유형콤비 배영킥	배영콤비	평영킥 평영손동작	평영콤비	접영킥 및 한팔접영	접영콤비 꺼기	접영숙달 오리발입문		
오전반 남·여 (중학생이상)	월수금	자유형 (호흡, 발차기, 팔동작 등)	자유형콤비 배영킥 배영콤비	평영킥 평영손동작	평영손동작 및 콤비		접영킥 및 한팔접영	접영콤비 꺼기	영법숙달 오리달입문	I·M 100M가능자 &운동량 1000M이상	운동량증량 인터벌트레이닝 운동량 1500M이상
	화 목	자유형 (호흡, 발차기, 팔동작 등)	자유형콤비 배영킥	배영콤비	평영킥		평영손동작 및 콤비	접영킥 및 한팔접영	접영콤비, 꺼기 오리발입문		
어린이반	월수금	자유형 (호흡, 발차기, 팔동작 등)	자유형콤비 배영킥		배영콤비 평영킥		평영손동작 평영콤비	접영킥 한팔접영 꺼기	접영콤비 접영숙달 오리발입문	I·M 100M가능자 &운동량 1000M이상	운동량증량 인터벌트레이닝 운동량 1500M이상
	화 목	자유형 (호흡, 발차기, 팔동작 등)	자유형콤비		배영킥 및 배영콤비		평영킥	평영손동작 평영콤비	접영킥 및 한팔접영, 꺼기 접영콤비		
저녁반 (중학생이상)	월수금	자유형 (호흡, 발차기, 팔동작 등)	자유형콤비 배영킥 배영콤비	평영킥 평영손동작	평영콤비 접영킥	접영손동작 한팔접영	접영콤비 꺼기	접영숙달 영법교정	영법숙달 오리달입문	I·M 100M가능자 &운동량 1000M이상	운동량증량 인터벌트레이닝 운동량 1500M이상
	화 목	자유형 (호흡, 발차기, 팔동작 등)	자유형콤비 배영킥	배영콤비	평영킥 평영손동작	평영콤비	접영킥 및 한팔접영	접영콤비 꺼기	접영숙달 오리발입문		

※ 각 시간별, 반별 특성상 진도가 다소 상이 할수 있으니, 자세한 사항은 담당강사 / 관계자와 상담후 접수하시기 바랍니다!