

번호 선수명	기 수	나 이	기어 배수	200m 기록	훈련지	승 률	연 대 율	삼연 대율	입상/ 출전 일수	입상전법				등급조정		최근3회 평균특점		최근3회 종합 순위
										선행	젓하기	추입	마크	현재	이전	창원	종합	
1 최부건	10	47	3.92	11"14	광주	16(0)	27(0)	39(0)	3/35(0/0)	0(0)	0(0)	1(0)	2(0)	B1	A3	88.82	89.43	299/563
2 박창순	5	52	3.92	11"78	창원의창	2	8	18	9/29	0	2	1	6	B2	B2	83.99	85.38	448/563
3 홍미웅	4	55	3.92	11"67	경남개인	2	12	36	18/29	0	0	4	14	B1	B1	85.10	87.55	388/563
4 김무진	12	48	3.92	11"80	김해장유	2	14	36	10/28	1	0	3	6	B2	B2	84.09	85.60	443/563
5 김주은	14	40	3.92	11"66	팔당	6	20	37	13/35	0	0	2	11	B2	B2	86.20	86.86	413/563
6 김치권	8	46	3.92	11"69	경남개인	10	32	63	20/33	4	1	5	10	B2	B2	86.07	86.94	410/563
7 정성오	5	47	3.92	11"89	광주	0	2	11	5/32	0	0	1	4	B3	B3	84.24	82.56	517/563

선수명	훈련일수	훈련동참자	훈련내용
1 최부건	5	개인	지난주는 롤러 훈련과 웨이트 트레이닝을 하였고, 이번 주는 도로에서 스타트 훈련과 내리막 회전력 보강 훈련을 하였습니다.
2 박창순	7	김주원	피스타에서 스타트훈련및 한바퀴인터벌 훈련을 하였습니다.
3 홍미웅	5	개인	스타트훈련과 회전 훈련을 하였습니다.
4 김무진	8	최봉기	피스타에서 200, 300 인터벌 훈련 및 스타트 훈련 위주로 하였으면 보조운동으로 웨이트 트레이닝을 하였습니다.
5 김주은	7	최성국	지난주는 롤러 훈련과 웨이트 트레이닝을 하였고, 이번 주는 도로에서 스타트 훈련과 내리막 회전력 보강 훈련을 하였습니다.
6 김치권	6	개인	지난주는 내리막 스피드 훈련과 지구력 향상을 위해 등판 훈련을 실시하였고, 이번주는 짧은 스타트 위주로 훈련을 하였습니다.
7 정성오	5	김기범	지난주에는 도로에서 스타트 훈련을 하였고 금주에는 실내에서 로라 훈련을 하였습니다.

선수명	최근 3회전 성적					최근 2회전 성적					최근 1회전 성적					금회성적	
	장소	날짜	1일차	2일차	3일차	장소	날짜	1일차	2일차	3일차	장소	날짜	1일차	2일차	3일차	1일차	2일차
1 최부건	광	1108	우수 11-4	우수 7-6	우수 11-4	광	1122	우수 6-6	우수 8-6	우수 7-4	창	1221	우수 1-5	우수 6-6	우수 2-6	선발 5-3 마	선발 2-1 추
2 박창순	광	1025	선발 1-2 마	선발 4-5	선발 3-2 마	광	1115	선발 5-6	선발 2-5	선발 3-3 젓	창	1206	선발 5-3 마	선발 5-6	선발 4-3 젓	선발 5-6	선발 2-7
3 홍미웅	부	1115	선발 4-3 마	선발 6-2 마	선발 2-2 마	광	1129	선발 1-3 마	선발 5-6	선발 3-3 마	광	1221	선발 3낙차	선발 5-3 마	선발 4-3 마	선발 4-5	선발 6-3 마
4 김무진	광	1101	선발 2-7	선발 5-4	선발 2-3 마	광	1115	선발 4-5	선발 4-4	선발 4-1 추	창	1206	선발 1-4	선발 4-5	선발 2-3 마	선발 2-5	선발 5-4
5 김주은	부	1115	선발 4-5	선발 2-3 마	선발 5-2 추	광	1129	선발 5-4	선발 4-3 마	선발 4-3 마	광	1221	선발 2-4	선발 1-4	선발 3-2 마	선발 5-5	선발 4-7
6 김치권	광	1108	선발 5-3 마	선발 2-4	선발 3-2 추	부	1129	선발 1-3 마	선발 2-7	선발 2-3 마	광	1221	선발 4-4	선발 4-4	선발 3-1 선	선발 1-2 선	선발 4-3 젓
7 정성오	창	1108	선발 6-4	선발 6-6	선발 1-5	광	1129	선발 5-7	선발 3-6	선발 1-6	부	1221	선발 2-6	선발 6-3 마	선발 4-6	선발 2-6	선발 3-5

선수명	상대전적(승/횃수)							동반입상전적(입상/횃수)							규칙 위반 점수			
	최부건	박창순	홍미웅	김무진	김주은	김치권	정성오	최부건	박창순	홍미웅	김무진	김주은	김치권	정성오	2회	1회	금회	잔여 점수
1 최부건		0/0	3/3	0/0	0/0	2/3	1/1		0/0	0/3	0/0	0/0	3/3	1/1	5	0	0	45
2 박창순	0/0		0/0	0/0	0/1	1/3	0/1			0/0	0/0	0/1	0/3	0/1	9	4	4	33
3 홍미웅	0/3	0/0		0/0	1/4	0/1	2/3				0/0	0/4	1/1	0/3	0	4	0	46
4 김무진	0/0	0/0	0/0		1/2	0/1	0/0					0/2	0/1	0/0	9	4	0	37
5 김주은	0/0	1/1	3/4	1/2		0/1	1/1						1/1	0/1	0	4	0	46
6 김치권	1/3	2/3	1/1	1/1	1/1		2/2							1/2	0	0	4	46
7 정성오	0/1	1/1	1/3	0/0	0/1	0/2									0	5	4	41

※() 안의 수치는 승강급 변동 이후 현재 등급 정보임.

선 선행 추 젓하기 젓 추입 마 마크

번호 선수명	기수	나이	기어배수	200m 기록	훈련지	승률	연대율	삼연대율	입상/출전 일수	입상전법				등급조정		최근3회 평균득점		최근3회 종합 순위
										선행	젓하기	추입	마크	현재	이전	창원	종합	
1 유진용	10	52	3.92	12"05	대구	0	5	13	5/32	0	0	0	5	B2	B2	83.23	84.12	473/563
2 한기봉	9	47	3.92	11"86	서울A	0	0	0	8/34	4	0	2	2	B3	B3	84.05	83.15	501/563
3 권오철	29	23	3.93	"	청평	0	0	0	0/0	0	0	0	0	B3		.00	86.28	550/563
4 여동환	11	49	3.92	11"18	창원B	23(0)	31(0)	37(0)	2/34(0/0)	0(0)	0(0)	0(0)	2(0)	B2	A3	91.31	86.77	415/563
5 김종성	12	47	3.92	11"66	금정	2	19	53	21/31	1	2	4	14	B1	B1	86.13	87.26	399/563
6 강양한	10	44	3.92	12"87	대전	2	11	39	14/34	0	1	2	11	B2	B3	83.64	83.94	480/563
7 이지훈	26	31	3.92	11"37	김해B	2(0)	8(0)	23(0)	5/35(0/0)	0(0)	0(0)	0(0)	5(0)	B1	A3	87.77	88.34	358/563

선수명	훈련일수	훈련동참자	훈련내용
1 유진용	7	이규백	피스타에서 워밍업후에 스타트훈련과 200m뎃쉬 훈련을 하였습니다.
2 한기봉	2	이은우	피스타에서 200, 300m 인터벌을하였고 웨이트로 근력 강화에 노력했습니다
3 권오철	5	최대용	도로에서 200m, 300m 스타트 훈련을 실시하였고, 컨디션 조절에 중점을 두었습니다.
4 여동환	5	개인	피스타에서 짧은 인터벌로 컨디션 조절에 중점을 두었고, 실내에서 롤러 및 웨이트 트레이닝을 병행하였습니다.
5 김종성	7	권우주	지난주는 트랙에서 스타트 및 오토바이 유도 훈련을 하였습니다 금주는 시합대비 한바퀴 훈련에 중점을 두고 훈련을 하였습니다
6 강양한	6	김규윤	도로에서 200m, 300m 스타트 훈련을 실시하였고, 컨디션 조절에 중점을 두었습니다.
7 이지훈	5	박용범	트랙에서 333m스타트 및 순발력 훈련을 하였습니다 보조운동으로 웨이트트레이닝 하였습니다

선수명	최근 3회전 성적					최근 2회전 성적					최근 1회전 성적					금회성적	
	장소	날짜	1일차	2일차	3일차	장소	날짜	1일차	2일차	3일차	장소	날짜	1일차	2일차	3일차	1일차	2일차
1 유진용	창	1108	선발 3-6	선발 3-6	선발 2-2 마	광	1129	선발 1-7	선발 4-6	선발 1-3 마	부	1221	선발 2-4	선발 1-4	선발 4-4	선발 4-6	선발 5-5
2 한기봉	광	1115	선발 2-6	선발 1-3 마	선발 2-7	부	1129	선발 3-5	선발 5-7	선발 2-5	광	0103	선발 5-6	선발 2-4	선발 1-4	선발 1-7	선발 1-4
3 권오철													첫	출	전	선발 6-2 선	선발 5-2 선
4 여동환	광	1108	우수 12-5	우수 8-7	우수 11-7	광	1129	우수 7-7	우수 12-6	우수 8-7	광	1213	우수 6-6	우수 10-7	우수 9-5	선발 4-2 선	선발 3-1 젓
5 김종성	창	1025	선발 6-3 마	선발 3-3 선	선발 5-5	부	1115	선발 3-2 마	선발 3-2 추	선발 5-4	광	1129	선발 3-3 마	선발 3-3 젓	선발 3-2 마	선발 3-5	선발 5-3 마
6 강양한	부	1115	선발 1-4	선발 1-3 마	선발 1-4	광	1206	선발 3-5	선발 1-5	선발 2-6	부	1221	선발 5-6	선발 6-7	선발 3-4	선발 1-4	선발 4-4
7 이지훈	부	1025	우수 6-5	우수 2-5	우수 5-4	창	1101	우수 1-7	우수 4-6	우수 4-7	광	1115	우수 6-6	우수 6-4	우수 9낙차	선발 6-6	선발 4-2 추

선수명	상대전적(승/횃수)							동반입상전적(입상/횃수)							규칙 위반 점수			
	유진용	한기봉	권오철	여동환	김종성	강양한	이지훈	유진용	한기봉	권오철	여동환	김종성	강양한	이지훈	2회	1회	금회	잔여점수
1 유진용		0/0	0/0	0/1	0/0	0/2	0/0		0/0	0/0	1/1	0/0	0/2	0/0	10	0	0	40
2 한기봉	0/0		0/0	0/0	0/2	1/2	0/0			0/0	0/0	0/2	0/2	0/0	4	0	4	42
3 권오철	0/0	0/0		0/0	0/0	0/0	0/0				0/0	0/0	0/0	0/0	0	0	0	50
4 여동환	1/1	0/0	0/0		2/2	0/0	0/0					0/2	0/0	0/0	5	5	0	40
5 김종성	0/0	2/2	0/0	0/2		0/0	0/0						0/0	0/0	10	0	0	40
6 강양한	2/2	1/2	0/0	0/0	0/0		0/0							0/0	4	0	0	46
7 이지훈	0/0	0/0	0/0	0/0	0/0	0/0									0	0	10	40

※() 안의 수치는 승강급 변동 이후 현재 등급 정보임.

선 선행 추 젓하기 젓 추입 마 마크

번호 선수명	기 수	나 이	기어 배수	200m 기록	훈련지	승 률	연 대 율	삼연 대율	입상/ 출전 일수	입상전법				등급조정		최근3회 평균득점		최근3회 종합 순위
										선행	젓하기	추입	마크	현재	이전	창원	종합	
1 김성근	12	45	3.92	11"64	창원B	12	37	67	23/34	12	4	2	5	B1	B2	87.64	87.01	409/563
2 이은우	10	46	3.92	12"02	서울A	9	23	47	19/35	0	2	5	12	B2	B2	86.57	86.50	423/563
3 강동국	6	51	3.92	12"29	구미	0	3	10	4/33	0	0	1	3	B3	B3	82.66	83.10	504/563
4 김문용	14	41	3.92	11"64	광주	0	0	15	2/15	0	0	0	2	B3	B3	83.48	83.34	498/563
5 김창수	12	46	3.92	12"11	부산	8	18	28	13/39	3	2	3	5	B1	B2	85.24	87.02	408/563
6 우종길	12	48	3.92	11"66	창원의창	8	35	54	23/34	0	0	3	20	B2	B2	86.48	86.03	434/563
7 허 남	9	50	3.92	11"70	팔당	0	0	0	4/33	0	0	1	3	B3	B3	83.33	83.66	486/563

선수명	훈련일수	훈련동참자	훈련내용
1 김성근	3	개인	도로에서 200m, 300m 스타트 훈련을 실시하였고, 컨디션 조절에 중점을 두었습니다.
2 이은우	7	한기봉	피스타에서 200 300 인터벌을 하였습니다
3 강동국	5	개인	지난주는 도로에서 스타트 및 순발력 훈련을 하였고 금주는 내리막 도로에서 회전 및 스피드를 보장하였습니다 몸 상태는 양호함
4 김문용	5	개인	도로에서 내리막 평지 위주로 순발력 강화 훈련을 하였고 로라보강 훈련을 하였습니다 몸 상태는 양호 합니다
5 김창수	6	개인	피스타에서 선행력 강화를 위하여 고기어로 333m 댕쉬 훈련을 하였고, 보조운동으로 웨이트 트레이닝을 하였습니다.
6 우종길	7	김주원	피스타에서 333m 스타트 및 200m 인터벌로 순발력과 회전력 보강에 중점을 두고 훈련하였습니다.
7 허 남	6	개인	지난주는 실내에서 로라 인터벌 훈련과 스타트 순발력 훈련을 하였고, 이번주는 웨이트 트레이닝 훈련을 하였습니다.

선수명	최근 3회전 성적					최근 2회전 성적					최근 1회전 성적					금회성적	
	장소	날짜	1일차	2일차	3일차	장소	날짜	1일차	2일차	3일차	장소	날짜	1일차	2일차	3일차	1일차	2일차
1 김성근	부	1101	선발 4-4	선발 4-3 선	선발 6-2 선	광	1122	선발 2-3 젓	선발 5-4	선발 4-3 선	광	1221	선발 5-7	선발 4-3 마	선발 1-1 젓	선발 5-4	선발 1-3 선
2 이은우	부	1115	선발 2-3 마	선발 3-3 마	선발 3-3 마	광	1122	선발 2-4	선발 4-4	선발 1-6	부	1221	선발 4-4	선발 2-4	선발 5-1 추	선발 2-3 마	선발 2-5
3 강동국	부	1115	선발 2-6	선발 2-5	선발 1-2 마	광	1213	선발 5-5	선발 3-5	선발 1-5	부	1221	선발 1-5	선발 5-6	선발 3-6	선발 2-4	선발 1-6
4 김문용	부	0809	선발 6-6	선발 3사고	결 장	광	1213	선발 5-6	선발 3-6	선발 1-3 마	광	1221	선발 1-4	선발 3-7	선발 2-3 마	선발 4-4	선발 6-5
5 김창수	광	1129	선발 2-2 선	선발 3-4	선발 4-2 추	창	1206	선발 5-5	선발 4-4	선발 5-3 마	광	1221	선발 1-7	선발 3-1 젓	선발 2-2 마	선발 2-7	선발 6-4
6 우종길	창	1206	선발 6-3 마	선발 3-7	선발 3-2 마	창	1213	선발 1-4	선발 2-7	선발 5-2 마	부	1221	선발 1-7	선발 2-2 마	선발 1-2 마	후 보	후 보
7 허 남	광	1115	선발 3-5	선발 3-3 추	선발 3-4	창	1206	선발 5-6	선발 1-6	선발 5-4	광	0103	후 보	선발 3-6	선발 2-5	선발 3-7	선발 2-4

선수명	상대전적(승/횃수)							동반입상전적(입상/횃수)							규칙 위반 점수			
	김성근	이은우	강동국	김문용	김창수	우종길	허 남	김성근	이은우	강동국	김문용	김창수	우종길	허 남	2회	1회	금 회	잔여 점수
1 김성근		1 / 1	3 / 3	1 / 1	1 / 1	0 / 1	0 / 0		0 / 1	0 / 3	0 / 1	0 / 1	0 / 1	0 / 0	0	0	0	50
2 이은우	0 / 1		2 / 2	1 / 3	1 / 6	1 / 2	2 / 2			0 / 2	0 / 3	0 / 6	0 / 2	0 / 2	0	0	5	45
3 강동국	0 / 3	0 / 2		2 / 3	0 / 1	1 / 1	0 / 1				0 / 3	1 / 1	0 / 1	0 / 1	0	0	0	50
4 김문용	0 / 1	2 / 3	1 / 3		1 / 4	0 / 3	1 / 2					1 / 4	0 / 3	0 / 2	0	0	0	50
5 김창수	0 / 1	5 / 6	1 / 1	3 / 4		0 / 0	3 / 3						0 / 0	0 / 3	0	0	0	50
6 우종길	1 / 1	1 / 2	0 / 1	3 / 3	0 / 0		3 / 3							0 / 3	0	0	0	50
7 허 남	0 / 0	0 / 2	1 / 1	1 / 2	0 / 3	0 / 3									10	0	0	40

※() 안의 수치는 승강급 변동 이후 현재 등급 정보임.

선 선행 추 젓하기 젓 추입 마 마크

번호 선수명	기수	나이	기어배수	200m 기록	훈련지	승률	연대율	삼연대율	입상/출전 일수	입상전법				등급조정		최근3회 평균득점		최근3회 종합 순위
										선행	젓히기	추입	마크	현재	이전	창원	종합	
1 이정민	7	47	3.92	11"73	창원A	7(0)	12(0)	22(0)	3/47(0/0)	0(0)	0(0)	2(0)	1(0)	B1	A3	88.34	89.17	309/563
2 주광일	4	54	3.92	11"28	팔당	9(0)	18(0)	27(0)	2/28(0/0)	0(0)	0(0)	1(0)	1(0)	B1	A3	88.78	89.83	288/563
3 백동호	12	48	3.92	11"65	광주	16	34	45	3/28	2	1	0	0	B1	B1	88.90	87.57	387/563
4 배규태	29	25	3.92	"	수성	0	0	0	0/0	0	0	0	0	B3		.00	86.07	550/563
5 한상진	12	45	3.92	11"87	인천	15(0)	23(0)	37(0)	1/35(0/0)	0(0)	0(0)	0(0)	1(0)	B1	A3	87.32	87.31	394/563
6 배학성	4	51	3.92	11"77	유성	5	27	53	14/24	1	0	6	7	B1	B1	86.68	87.39	393/563
7 오정석	8	45	3.92	11"18	충남개인	9(0)	15(0)	35(0)	5/38(0/0)	0(0)	0(0)	3(0)	2(0)	B1	A2	89.10	90.48	258/563

선수명	훈련일수	훈련동참자	훈련내용
1 이정민	6	구동훈	피스타에서 333m 스타트 및 200m 인터벌로 순발력과 회전력 보강에 중점을 두고 훈련하였습니다.
2 주광일	5	개인	피스타에서 짧은거리 스피드훈련했고 웨이트 트레이닝 실시함
3 백동호	7	개인	도로에서 내리막 회전력 연습과 짧은 스타트 훈련을 하였습니다
4 배규태	7	고종인	피스타에서 333m 댕쉬 훈련을 하였고, 도로에서 차량 유도 훈련을 하였습니다.
5 한상진	6	홍석한	도로에서 내리막 회전및 근력운동하였으며, 웨이트트레이닝을 하였습니닷ㅏ피니.
6 배학성	7	류성희	도로에서 근지구력 보강을 위해 등판 훈련을 실시하였고, 인터벌 훈련을 하였습니다. 보조 훈련으로 웨이트 트레이닝을 하였습니다.
7 오정석	4	개인	지난주는 내리막 스피드 훈련과 지구력 향상을 위해 등판 훈련을 실시하였고, 이번주는 짧은 스타트 위주로 훈련을 하였습니다.

선수명	최근 3회전 성적					최근 2회전 성적					최근 1회전 성적					금회성적	
	장소	날짜	1일차	2일차	3일차	장소	날짜	1일차	2일차	3일차	장소	날짜	1일차	2일차	3일차	1일차	2일차
1 이정민	광	1108	우수 11-7	우수 8-6	우수 7-6	광	1122	우수 11-4	우수 6-5	우수 11-4	광	1129	우수 12-7	우수 11-4	우수 11-3 마	선발 3-2 추	선발 6-2 추
2 주광일	창	1101	우수 3-6	우수 1-6	우수 1-4	광	1115	우수 10-5	우수 7-5	우수 11-4	광	1213	우수 12-6	우수 9-3 마	우수 7-4	선발 2-1 추	선발 1-1 추
3 백동호	광	1101	우수 12-7	우수 10-6	우수 10-7	부	1129	선발 5-2 선	선발 4-6	선발 3-4	광	1213	선발 3-2 선	선발 5-1 젓	선결 5-4	선발 3-1 추	선발 3-3 선
4 배규태													첫	출	전	선발 5-1 선	선발 6-1 선
5 한상진	부	1108	우수 6-7	우수 3-6	우수 4-6	광	1129	우수 10-4	우수 6-7	우수 6-4	부	1213	우수 3-7	우수 5-7	우수 2-6	선발 6-1 추	선발 2-2 선
6 배학성	광	1115	선발 4-4	선발 2-2 추	선발 3-5	광	1129	선발 2-4	선발 2-2 마	선발 1-1 선	광	1213	선발 1-2 마	선발 5-3 추	선결 5-5	선발 1-1 추	선발 5-6
7 오정석	광	1108	우수 10-4	우수 6-6	우수 9-3 추	광	1122	우수 7-6	우수 12-2 추	우수 10-3 마	광	1213	우수 12-4	우수 12-5	우수 9-7	선발 4-1 추	선발 5-1 추

선수명	상대전적(승/횃수)							동반입상전적(입상/횃수)							규칙 위반 점수			
	이정민	주광일	백동호	배규태	한상진	배학성	오정석	이정민	주광일	백동호	배규태	한상진	배학성	오정석	2회	1회	금회	잔여점수
1 이정민		0/0	0/0	0/0	0/0	0/0	2/2		0/0	0/0	0/0	0/0	0/0	0/2	0	0	5	45
2 주광일	0/0		1/1	0/0	2/3	1/1	0/1			1/1	0/0	2/3	0/1	0/1	0	0	0	50
3 백동호	0/0	0/1		0/0	1/3	2/2	0/0				0/0	2/3	1/2	0/0	0	4	0	46
4 배규태	0/0	0/0	0/0		0/0	0/0	0/0					0/0	0/0	0/0	0	0	0	50
5 한상진	0/0	1/3	2/3	0/0		3/3	0/6						1/3	1/6	10	5	0	35
6 배학성	0/0	0/1	0/2	0/0	0/3		1/2							0/2	5	5	8	32
7 오정석	0/2	1/1	0/0	0/0	6/6	1/2									0	2	0	48

※() 안의 수치는 승강급 변동 이후 현재 등급 정보임.

선 선행 추 젓히기 젓 추입 마 마크

번호 선수명	기수	나이	기어배수	200m 기록	훈련지	승률	연대율	삼연대율	입상/출전 일수	입상전법				등급조정		최근3회 평균득점		최근3회 종합 순위
										선행	젓하기	추입	마크	현재	이전	창원	종합	
1 최유선	15	40	3.92	11"77	전주	3	9	19	5/30	4	0	1	0	B3	B3	84.39	82.32	520/563
2 하성식	12	44	3.92	11"91	창원B	0	0	0	0/24	0	0	0	0	B3	B3	79.90	80.62	545/563
3 유현근	10	46	3.92	11"58	광주	0	2	3	0/32	0	0	0	0	B3	B3	83.30	82.22	524/563
4 박희준	29	34	3.92	"	창원상남	0	0	0	0/0	0	0	0	0	B3		.00	84.68	550/563
5 박종열	13	44	3.92	11"04	창원B	10(0)	24(0)	37(0)	0/28(0/0)	0(0)	0(0)	0(0)	0(0)	B1	A3	88.72	88.04	369/563
6 최종태	10	51	3.92	11"90	대구	2	5	22	8/32	0	0	1	7	B2	B2	85.13	85.68	440/563
7 정동완	16	42	3.92	11"71	서울한남	5	21	41	16/28	2	0	3	11	B1	B2	84.82	87.08	405/563

선수명	훈련일수	훈련동참자	훈련내용
1 최유선	6	개인	지난주는 도로에서 근지구력 강화훈련을 실시하였고, 이번주는 한파로 인해 로라훈련과 웨이트를 하였습니다. 컨디션 양호함
2 하성식	6	개인	피스타에서 333m 스타트 및 200m 인터벌로 순발력과 회전력 보강에 중점을 두고 훈련하였습니다.
3 유현근	5	개인	지난주는 스피드훈련으로 내리막훈련을하였고, 이번주는 평지스타트및 폭설로인해 로라훈련병행함
4 박희준	5	이형민	피스타에서 선행력 강화를 위하여 고기어로 333m 댕쉬 훈련을 하였고, 보조운동으로 웨이트 트레이닝을 하였습니다.
5 박종열	8	여동환	피스타에서 실전대비 인터벌 훈련 하였으며 롤러 및 웨이트로 보강훈련 하였습니다
6 최종태	6	최원호	피스타에서 스타트 및 실내에서 로라 훈련을 하였습니다. 컨디션 양호함.
7 정동완	6	김학철	지난주는 내리막 스피드 훈련과 지구력 향상을 위해 등판 훈련을 실시하였고, 이번주는 짧은 스타트 위주로 훈련을 하였습니다.

선수명	최근 3회전 성적					최근 2회전 성적					최근 1회전 성적					금회성적	
	장소	날짜	1일차	2일차	3일차	장소	날짜	1일차	2일차	3일차	장소	날짜	1일차	2일차	3일차	1일차	2일차
1 최유선	광	1115	선발 1-4	선발 4-6	선발 2-5	창	1122	선발 5-6	선발 2-6	선발 1-5	광	1206	선발 2-7	선발 2-7	선발 2-4	선발 4-7	선발 2-6
2 하성식	광	1206	선발 5-6	선발 3-7	선발 1-4	광	1213	선발 5-7	선발 5-6	선발 2-7	창	1227	선발 1-6	선발 4-7	선발 1-7	선발 1-6	선발 3-6
3 유현근	부	1115	선발 4-4	선발 4-6	선발 1-5	광	1206	선발 4-7	선발 3-6	선발 1-6	광	1221	선발 4-6	선발 5-5	선발 3-4	선발 6-5	선발 1-7
4 박희준													첫	출	전	선발 3-4	선발 4-6
5 박종열	광	1108	우수 8-5	우수 6-7	우수 7-5	부	1122	우수 1-6	우수 3-6	우수 3-6	광	1221	우수 8-6	우수 8-5	우수 8-5	선발 2-2 젓	선발 3-4
6 최종태	창	1108	후 보	선발 2-5	선발 6-4	창	1122	선발 2-3 마	선발 6-4	선발 3-7	광	1213	선발 4-3 마	선발 3-4	선발 3-1 추	선발 1-5	선발 6-7
7 정동완	부	1018	선발 5-4	선발 6-2 선	선발 5-6	광	1213	선발 5-4	선발 2-1 추	선발 2-1 추	광	1221	선발 1-2 마	선발 5-4	선발 1-5	선발 6-3 마	선발 1-2 마

선수명	상대전적(승/횃수)							동반입상전적(입상/횃수)							규칙 위반 점수			
	최유선	하성식	유현근	박희준	박종열	최종태	정동완	최유선	하성식	유현근	박희준	박종열	최종태	정동완	2회	1회	금회	잔여점수
1 최유선		1 / 2	0 / 1	0 / 0	1 / 1	2 / 2	0 / 2		0 / 2	0 / 1	0 / 0	1 / 1	0 / 2	0 / 2	0	5	0	45
2 하성식	1 / 2		1 / 2	0 / 0	0 / 0	0 / 0	0 / 2			0 / 2	0 / 0	0 / 0	0 / 0	0 / 2	0	9	0	41
3 유현근	1 / 1	1 / 2		0 / 0	0 / 0	0 / 0	1 / 3				0 / 0	0 / 0	0 / 0	0 / 3	5	15	0	30
4 박희준	0 / 0	0 / 0	0 / 0		0 / 0	0 / 0	0 / 0					0 / 0	0 / 0	0 / 0	0	0	0	50
5 박종열	0 / 1	0 / 0	0 / 0	0 / 0		0 / 0	0 / 0						0 / 0	0 / 0	0	4	14	32
6 최종태	0 / 2	0 / 0	0 / 0	0 / 0	0 / 0		0 / 2							0 / 2	0	0	0	50
7 정동완	2 / 2	2 / 2	2 / 3	0 / 0	0 / 0	2 / 2									21	17 (13)	15	22

※() 안의 수치는 승강급 변동 이후 현재 등급 정보임.

선 선행 추 젓하기 젓 추입 마 마크

번호 선수명	기수	나이	기어배수	200m 기록	훈련지	승률	연대율	삼연대율	입상/출전 일수	입상전법				등급조정		최근3회 평균득점		최근3회 종합 순위
										선행	젓하기	추입	마크	현재	이전	창원	종합	
1 정주상	10	48	3.92	12"09	경북개인	12	28	47	16/34	10	1	1	4	B1	B1	86.13	88.00	370/563
2 오성균	7	45	3.92	11"07	부산	5(0)	19(0)	35(0)	0/31(0/0)	0(0)	0(0)	0(0)	0(0)	B1	A3	88.42	87.21	400/563
3 최대용	15	42	3.92	11"84	청평	6	32	52	24/38	3	1	4	16	B2	B2	87.99	86.76	416/563
4 김성진	11	46	3.92	11"80	전주	5	15	39	6/32	2	1	1	2	B2	B2	85.25	85.67	441/563
5 주성민	11	46	3.92	12"23	창원A	2	3	8	0/31	0	0	0	0	B3	B3	81.12	80.76	543/563
6 노성현	12	45	3.92	11"59	창원B	3	7	20	7/29	0	0	0	7	B2	B2	85.41	86.04	433/563
7 김영규	7	49	3.92	11"66	충남개인	2	15	40	11/29	0	1	1	9	B2	B2	84.24	85.22	451/563

선수명	훈련일수	훈련동참자	훈련내용
1 정주상	6	개인	도로에서 500m뎃쉬 훈련을 하였고웨이트 트레이닝과 와트바이크 훈련으로 체력과 근력을 보강하였습니다.
2 오성균	7	이현재	트랙에서 스타트및 인터벌 대시훈련을 하였습니다.컨디션 양호함.
3 최대용	4	권오철	도로에서 200m, 300m 스타트 훈련을 실시하였고, 컨디션 조절에 중점을 두었습니다.
4 김성진	7	최유선	지난주는 트랙및도로에서 훈련을하였으며 짧은뎃쉬훈련을 하였으며 이번주는 트랙및로라훈련과 컨디션화복에 중점을두었습니다
5 주성민	6	구동훈	지난주와 이번주 경기장에서 300m와 200m 인터벌 훈련하였습니다 보조운동으로 로라 웨이트 트레이닝 하였습니다
6 노성현	6	개인	피스타에서 짧은 인터벌로 컨디션 조절에 중점을 두었고, 실내에서 롤러 및 웨이트 트레이닝을 병행하였습니다.
7 김영규	5	개인	도로 내리막 짧은 스피드훈련과 평지 스타트연습을 해주었습니다

선수명	최근 3회전 성적					최근 2회전 성적					최근 1회전 성적					금회성적	
	장소	날짜	1일차	2일차	3일차	장소	날짜	1일차	2일차	3일차	장소	날짜	1일차	2일차	3일차	1일차	2일차
1 정주상	창	1025	선발 5-4	선발 2-1 선	선발 4-5	광	1115	선발 2-1 선	선발 5-3 선	선결 5-5	광	1206	선발 4-3 선	선발 2-4	선발 2-1 선	선발 5-2 추	선발 4-5
2 오성균	광	1108	우수 7-7	우수 12-5	우수 8-7	창	1129	우수 4-6	우수 2-7	우수 3-4	광	1221	우수 6-6	우수 6-7	우수 6-7	선발 4-3 마	선발 2-3 마
3 최대용	창	1108	선발 3-3 추	선발 2-3 마	선발 1-2 마	광	1213	후 보	후 보	선발 4-5	광	1221	선발 5-2 마	선발 2-7	선발 2-4	선발 3-6	선발 4-1 젓
4 김성진	부	1115	선발 3-3 마	선발 6-5	선발 4-3 마	창	1206	선발 1-5	선발 6-4	선발 1-2 추	광	1221	선발 2-5	선발 2-5	선발 1-4	선발 3-3 마	선발 1-5
5 주성민	부	1115	선발 5-7	선발 6-6	선발 5-7	광	1213	선발 4-4	선발 1-7	선발 1-6	부	1221	선발 5-7	선발 4-6	선발 2-7	선발 5-7	선발 5-7
6 노성현	부	1018	선발 4-2 마	선발 3-3 마	선발 1-4	광	1108	선발 2-3 마	선발 3-4	선발 3-5	창	1206	선발 4-5	선발 1-4	선발 4-4	선발 6-4	선발 3-2 추
7 김영규	창	1025	선발 1-3 마	선발 4-4	선발 3-5	광	1115	선발 4-3 마	선발 3-2 마	선발 2-3 젓	광	1221	선발 3-3 마	선발 4-6	선발 2-6	선발 6-7	선발 6-6

선수명	상대전적(승/횃수)							동반입상전적(입상/횃수)							규칙 위반 점수			
	정주상	오성균	최대용	김성진	주성민	노성현	김영규	정주상	오성균	최대용	김성진	주성민	노성현	김영규	2회	1회	금회	잔여점수
1 정주상		1/1	2/2	0/1	4/4	0/0	5/8		0/1	1/2	0/1	0/4	0/0	1/8	9	0	0	41
2 오성균	0/1		0/0	1/1	0/0	0/0	0/1			0/0	1/1	0/0	0/0	1/1	5	0	0	45
3 최대용	0/2	0/0		3/4	1/1	0/2	6/7				0/4	0/1	0/2	1/7	0	4	4	42
4 김성진	1/1	0/1	1/4		4/4	3/3	1/3					0/4	1/3	0/3	10	21	0	19
5 주성민	0/4	0/0	0/1	0/4		3/4	0/2						0/4	0/2	9	5	4	32
6 노성현	0/0	0/0	2/2	0/3	1/4		1/1							0/1	4	4	0	42
7 김영규	3/8	1/1	1/7	2/3	2/2	0/1									8	4	5	33

※() 안의 수치는 승강급 변동 이후 현재 등급 정보임.

선 선행 추 젓하기 젓 추입 마 마크

번호 선수명	기수	나이	기어배수	200m 기록	훈련지	승률	연대율	삼연대율	입상/출전 일수	입상전법				등급조정		최근3회 평균득점		최근3회 종합 순위
										선행	젓하기	추입	마크	현재	이전	광명	종합	
1 류재은	12	46	3.92	12"00	팔당	0	8	24	5/28	0	0	0	5	B2	B3	81.92	83.66	485/563
2 손주영	20	40	3.92	12"55	구미	19	54	68	21/29	14	3	2	2	B1	B1	88.25	87.82	376/563
3 강동진	12	50	3.93	11"90	일산	0	0	0	6/24	0	0	0	6	B3	B3	82.93	81.42	537/563
4 정현섭	10	51	3.93	11"81	인천	7	10	19	7/28	1	1	3	2	B2	B2	84.42	84.81	462/563
5 신양우	1	53	3.92	11"83	미원	0	0	67	14/25	0	3	8	3	B2	B2	86.37	86.37	428/563
6 백장문	11	45	3.92	11"85	구미	4	11	22	7/33	0	0	2	5	B2	B3	85.02	83.95	479/563
7 이종필	11	48	3.92	11"97	인천	5	16	29	12/28	1	1	1	9	B2	B2	87.42	86.55	422/563

선수명	훈련일수	훈련동참자	훈련내용
1 류재은	6	개인	도로에서 오르막 등판훈련과 내리막 훈련을 하였으며, 보조훈련으로 웨이트 트레이닝을 하였습니다.
2 손주영	3	개인	도로에서 오르막 등판훈련과 내리막 훈련을 하였으며, 보조훈련으로 웨이트 트레이닝을 하였습니다.
3 강동진	4	개인	도로에서 오르막 스타트 훈련을 하였고, 내리막 회전력 강화훈련을 하였습니다. 보조훈련으로 웨이트 트레이닝을 하였습니다.
4 정현섭	5	고요한	피스타에서 마크 및 추입전법 향상을 위해 순발력과 회전력을 보강하는 훈련을 실시하였습니다.
5 신양우	5	김덕찬	도로에서 스타트 훈련을 실시하였고, 보조훈련으로 웨이트 트레이닝을 하였습니다.
6 백장문	5	개인	도로에서 오르막 등판훈련과 내리막 훈련을 하였으며, 보조훈련으로 웨이트 트레이닝을 하였습니다.
7 이종필	6	김용묵	도로에서 오르막 등판훈련과 내리막 훈련을 하였으며, 보조훈련으로 웨이트 트레이닝을 하였습니다.

선수명	최근 3회전 성적					최근 2회전 성적					최근 1회전 성적					금회성적	
	장소	날짜	1일차	2일차	3일차	장소	날짜	1일차	2일차	3일차	장소	날짜	1일차	2일차	3일차	1일차	2일차
1 류재은	부	1129	선발 2-6	선발 4-7	선발 4-5	광	1213	선발 2-7	선발 4-2 마	선발 3-3 마	부	1221	선발 6-3 마	선발 4-5	선발 5-3 마	선발 5-4	선발 2-7
2 손주영	부	1115	선발 4-2 선	선발 5-2 선	선발 3-2 선	창	1206	선발 2-2 선	선발 1-5	선발 5-1 선	창	1213	후 보	후 보	선발 5-7	선발 3-3 선	선발 3-1 추
3 강동진	부	1004	선발 3-4	선발 2-4	선발 6-7	부	1115	선발 6-5	선발 4-7	선발 3-7	광	0103	선발 5-7	선발 5-6	선발 1-7	선발 1-5	선발 2-4
4 정현섭	광	1101	선발 4-4	선발 2-6	선발 4-3 추	광	1122	선발 2-5	선발 1-4	선발 3-1 선	창	1206	선발 6-7	선발 5-4	선발 3-5	선발 3-4	선발 3-6
5 신양우	광	1004	선발 2-1 추	선발 5-1 추	선결 5-7	광	1018	선발 4-4	선발 2-4	선발 4-3 추	광	0103	선발 3-3 추	선발 2-6	선발 1-3 젓	선발 4-4	선발 3-3 마
6 백장문	창	1108	선발 2-6	선발 4-7	선발 2-5	광	1122	선발 2-6	선발 3-4	선발 2-2 마	창	1206	선발 4-3 마	선발 5-7	선발 3-4	선발 2-7	선발 4-7
7 이종필	광	1004	선발 3-4	선발 4-3 마	선발 4-1 젓	부	1101	선발 1-5	선발 2-5	선발 5-2 마	창	1206	선발 2-5	선발 3-3 마	선발 4-5	선발 1-7	선발 4-4

선수명	상대전적(승/횃수)							동반입상전적(입상/횃수)							규칙 위반 점수			
	류재은	손주영	강동진	정현섭	신양우	백장문	이종필	류재은	손주영	강동진	정현섭	신양우	백장문	이종필	2회	1회	금회	잔여점수
1 류재은		0 / 1	0 / 0	1 / 4	1 / 3	0 / 3	0 / 0		0 / 1	0 / 0	0 / 4	0 / 3	0 / 3	0 / 0	0	4	0	46
2 손주영	1 / 1		2 / 2	1 / 1	2 / 3	0 / 0	4 / 4			0 / 2	0 / 1	0 / 3	0 / 0	1 / 4	5	5	5	35
3 강동진	0 / 0	0 / 2		0 / 2	0 / 4	0 / 0	1 / 1				0 / 2	0 / 4	0 / 0	0 / 1	8	5	5	32
4 정현섭	3 / 4	0 / 1	2 / 2		0 / 1	3 / 5	0 / 3					0 / 1	0 / 5	0 / 3	5	0	0	45
5 신양우	2 / 3	1 / 3	4 / 4	1 / 1		0 / 0	0 / 0						0 / 0	0 / 0	0	0	4	46
6 백장문	3 / 3	0 / 0	0 / 0	2 / 5	0 / 0		1 / 1							0 / 1	0	0	0	50
7 이종필	0 / 0	0 / 4	0 / 1	3 / 3	0 / 0	0 / 1									0	5	8	37

※() 안의 수치는 승강급 변동 이후 현재 등급 정보임.

선 선행
추 젓하기
젓 추입
마 마크

번호 선수명	기 수	나 이	기어 배수	200m 기록	훈련지	승 률	연 대 율	삼연 대율	입상/ 출전 일수	입상전법				등급조정		최근3회 평균득점		최근3회 종합 순위
										선행	젓히기	추입	마크	현재	이전	광명	종합	
1 이규봉	7	50	3.92	11"90	청평	11	26	42	3/30	0	0	1	2	B1	B1	87.56	87.11	403/563
2 김정훈	13	45	3.92	11"85	일산	10	33	57	26/45	3	1	7	15	B2	B2	86.35	85.71	438/563
3 이동기	5	50	3.92	11"60	팔당	0	2	9	2/32	1	0	1	0	B3	B3	82.71	81.41	538/563
4 권우주	10	45	3.92	12"24	금정	0	8	19	7/34	1	0	4	2	B3	B3	85.86	82.92	510/563
5 김기훈	29	27	3.92		서울한남	0	0	0	0/0	0	0	0	0	B3		85.62	85.62	550/563
6 안성민	7	51	3.92	12"04	금정	4	10	27	5/21	0	0	1	4	B2	B2	83.46	84.72	464/563
7 강성배	10	47	3.92	11"82	광주	0	5	9	2/28	0	0	0	2	B3	B3	82.80	83.14	502/563

선수명	훈련일수	훈련동참자	훈련내용
1 이규봉	7	이유진	피스타에서 마크 및 추입전법 향상을 위해 순발력과 회전력을 보강하는 훈련을 실시하였습니다.
2 김정훈	5	개인	도로에서 오르막 등판훈련과 내리막 훈련을 하였으며, 보조훈련으로 웨이트 트레이닝을 하였습니다.
3 이동기	2	개인	도로에서 긴 거리 평지 댕쉬훈련으로 근지구력을 강화하였고, 내리막에서 짧은거리 댕쉬훈련으로 스피드를 보강 하였습니다.
4 권우주	5	김종성	도로에서 오르막 등판훈련과 내리막 훈련을 하였으며, 보조훈련으로 웨이트 트레이닝을 하였습니다.
5 김기훈	5	윤승규	피스타에서 200m, 333m 인터벌로 스피드를 보강하였으며, 보조훈련으로 웨이트 트레이닝을 하였습니다.
6 안성민	4	개인	지난 주는 피스타에서 긴 거리 댕쉬훈련과 근력 강화를 위해 웨이트 트레이닝 훈련을 병행하였으며, 이번 주는 피스타에서 경주 적응훈련을 하였습니다.
7 강성배	5	개인	도로에서 긴 거리 평지 댕쉬훈련으로 근지구력을 강화하였고, 내리막에서 짧은거리 댕쉬훈련으로 스피드를 보강 하였습니다.

선수명	최근 3회전 성적					최근 2회전 성적					최근 1회전 성적					금회성적	
	장소	날짜	1일차	2일차	3일차	장소	날짜	1일차	2일차	3일차	장소	날짜	1일차	2일차	3일차	1일차	2일차
1 이규봉	부	1108	우수 2-6	우수 4-6	우수 2-3 마	광	1129	우수 10-7	우수 8-6	우수 6-7	부	1213	우수 6-7	우수 6-7	우수 3-6	선발 4-3 마	선발 5-5
2 김정훈	광	1108	선발 1-7	선발 3-5	선발 1-3 마	창	1122	선발 3-4	선발 2-5	선발 2-3 추	광	1213	선발 1-3 마	선발 3-3 마	선발 4-2 마	선발 5-5	선발 3-4
3 이동기	부	1115	선발 2-5	선발 2-6	선발 3-6	창	1122	선발 6-6	선발 1-7	선발 5-6	광	1221	선발 1-6	선발 1-5	선발 2-7	선발 4-6	선발 1-7
4 권우주	창	1108	선발 3-5	선발 4-4	선발 3-4	광	1129	선발 1-4	선발 1-6	선발 2-3 추	부	1221	선발 4-7	선발 4-7	선발 5-6	선발 5-3 마	선발 5-6
5 김기훈													첫	출	전	선발 4-2 선	선발 4-1 선
6 안성민	창	1025	선발 5-2 마	선발 3-6	선발 1-3 추	광	1108	선발 4-5	선발 5-7	선발 4-4	부	1115	선발 5-5	선발 6-3 마	선발 4-4	선발 2-5	선발 5-7
7 강성배	광	1101	선발 1-5	선발 1-4	선발 4-5	광	1115	선발 2-3 마	선발 5-7	선발 3-6	창	1206	선발 1-6	선발 3-6	선발 1-5	선발 3-7	선발 1-5

선수명	상대전적(승/횃수)							동반입상전적(입상/횃수)							규칙 위반 점수			
	이규봉	김정훈	이동기	권우주	김기훈	안성민	강성배	이규봉	김정훈	이동기	권우주	김기훈	안성민	강성배	2회	1회	금 회	잔여 점수
1 이규봉		0 / 1	2 / 2	0 / 0	0 / 0	1 / 1	2 / 2		0 / 1	0 / 2	0 / 0	0 / 0	1 / 1	0 / 2	4	0	10	36
2 김정훈	1 / 1		1 / 1	0 / 0	0 / 0	0 / 0	2 / 2			0 / 1	0 / 0	0 / 0	0 / 0	0 / 2	0	0	0	50
3 이동기	0 / 2	0 / 1		0 / 1	0 / 0	1 / 2	2 / 2				0 / 1	0 / 0	0 / 2	0 / 2	0	0	4	46
4 권우주	0 / 0	0 / 0	1 / 1		0 / 0	0 / 4	0 / 1					0 / 0	0 / 4	0 / 1	0	5	0	45
5 김기훈	0 / 0	0 / 0	0 / 0	0 / 0		0 / 0	0 / 0						0 / 0	0 / 0	0	0	0	50
6 안성민	0 / 1	0 / 0	1 / 2	4 / 4	0 / 0		0 / 0							0 / 0	5	18	0	27
7 강성배	0 / 2	0 / 2	0 / 2	1 / 1	0 / 0	0 / 0									5	4	0	41

※() 안의 수치는 승강급 변동 이후 현재 등급 정보임.

선 선행
추 젓히기
젓 추입
마 마크

번호 선수명	기수	나이	기어배수	200m 기록	훈련지	승률	연대율	삼연대율	입상/출전 일수	입상전법				등급조정		최근3회 평균득점		최근3회 종합 순위
										선행	젓히기	추입	마크	현재	이전	광명	종합	
1 정윤혁	29	27	3.93		동서울	0	0	0	0/0	0	0	0	0	B3		89.16	89.16	550/563
2 조동우	17	39	3.92	11"72	부산	15(0)	25(0)	31(0)	0/34(0/0)	0(0)	0(0)	0(0)	0(0)	B1	A3	87.67	87.58	386/563
3 이상현	17	39	3.92	11"44	청평	0(0)	3(0)	15(0)	4/25(0/0)	0(0)	0(0)	1(0)	3(0)	B1	A3	88.55	88.22	363/563
4 고재필	19	39	3.92	11"76	월명	16	38	56	14/33	8	1	2	3	B1	B1	87.82	87.41	392/563
5 임세윤	11	44	3.92	11"40	전주	5(0)	20(0)	45(0)	2/32(0/0)	0(0)	0(0)	0(0)	2(0)	B1	A3	87.40	88.93	322/563
6 최병길	7	47	3.93	11"44	동광주	24(0)	35(0)	44(0)	4/33(0/0)	0(0)	1(0)	1(0)	2(0)	B1	A3	87.61	87.81	379/563
7 임 섭	5	51	3.92	11"88	광주	20(0)	28(0)	34(0)	0/32(0/0)	0(0)	0(0)	0(0)	0(0)	B1	A3	87.95	87.42	391/563

선수명	훈련일수	훈련동참자	훈련내용
1 정윤혁	8	임재연	지난 주는 피스타에서 긴 거리 뎃쉬훈련과 근력 강화를 위해 웨이트 트레이닝 훈련을 병행하였으며, 이번 주는 피스타에서 경주 적응훈련을 하였습니다.
2 조동우	6	개인	도로에서 오르막 등판훈련과 내리막 훈련을 하였으며, 보조훈련으로 웨이트 트레이닝을 하였습니다.
3 이상현	8	김범준	도로에서 오르막 등판훈련과 내리막 훈련을 하였으며, 보조훈련으로 웨이트 트레이닝을 하였습니다.
4 고재필	5	유경원	도로에서 오르막 등판훈련과 내리막 훈련을 하였으며, 보조훈련으로 웨이트 트레이닝을 하였습니다.
5 임세윤	4	박정욱	피스타에서 짧은 뎃쉬훈련을 하였고, 실내에서 롤러 밧 웨이트 트레이닝을 하였습니다.
6 최병길	4	윤진규	도로에서 긴 거리 평지 뎃쉬훈련으로 근지구력을 강화하였고, 내리막에서 짧은거리 뎃쉬훈련으로 스피드를 보강 하였습니다.
7 임 섭	6	개인	도로에서 오르막 등판훈련과 내리막 훈련을 하였으며, 보조훈련으로 웨이트 트레이닝을 하였습니다.

선수명	최근 3회전 성적					최근 2회전 성적					최근 1회전 성적					금회성적	
	장소	날짜	1일차	2일차	3일차	장소	날짜	1일차	2일차	3일차	장소	날짜	1일차	2일차	3일차	1일차	2일차
1 정윤혁													첫	출	전	선발 5-1 선	선발 5-1 젓
2 조동우	창	1115	우수 2-6	우수 4-4	우수 6-7	광	1129	우수 10-6	우수 9-7	우수 10-5	부	1213	우수 1-5	우수 3-6	우수 5-7	선발 2-2 추	선발 4-3 마
3 이상현	광	1025	우수 12-7	우수 11-3 마	우수 7-6	창	1115	우수 6-4	우수 6-7	우수 6-6	광	1213	우수 11-7	우수 11-5	우수 7-6	선발 1-1 추	선발 5-4
4 고재필	창	1108	선발 2-4	선발 2-4	선발 6-2 젓	부	1129	선발 2-5	선발 2-3 추	선발 1-3 선	광	1213	선발 5-3 마	선발 2-3 선	선발 4-1 추	선발 2-1 추	선발 1-3 선
5 임세윤	광	1108	우수 11-5	우수 10-5	우수 6-7	창	1129	우수 5-4	우수 4-6	우수 1-5	창	1221	우수 6-6	우수 4-7	우수 3-4	선발 3-1 추	선발 2-1 추
6 최병길	창	1129	우수 3-6	우수 1-6	우수 1-3 마	광	1206	우수 11-7	우수 6-6	우수 8-6	창	1221	결 장	결 장	우수 5-7	선발 4-1 추	선발 5-2 마
7 임 섭	광	1115	우수 7-6	우수 8-6	우수 10-6	창	1129	우수 1-7	우수 6-7	우수 6-5	부	1213	우수 1-6	우수 4-7	우수 4-4	선발 1-2 마	선발 4-2 추

선수명	상대전적(승/횃수)							동반입상전적(입상/횃수)							규칙 위반 점수			
	정윤혁	조동우	이상현	고재필	임세윤	최병길	임 섭	정윤혁	조동우	이상현	고재필	임세윤	최병길	임 섭	2회	1회	금회	잔여 점수
1 정윤혁		0/0	0/0	0/0	0/0	0/0	0/0		0/0	0/0	0/0	0/0	0/0	0/0	0	0	0	50
2 조동우	0/0		0/1	1/1	0/0	2/5	2/3			0/1	0/1	0/0	0/5	0/3	5	0	15	30
3 이상현	0/0	1/1		1/1	1/1	0/0	2/2				0/1	0/1	0/0	0/2	0	0	0	50
4 고재필	0/0	0/1	0/1		1/1	0/1	0/1					0/1	0/1	0/1	0	0	5	45
5 임세윤	0/0	0/0	0/1	0/1		0/1	0/0						0/1	0/0	0	13	4	33
6 최병길	0/0	3/5	0/0	1/1	1/1		1/2							0/2	0	0	5	45
7 임 섭	0/0	1/3	0/2	1/1	0/0	1/2									0	0	0	50

※() 안의 수치는 승강급 변동 이후 현재 등급 정보임.

선 선행
 추 젓히기
 젓 추입
 마 마크

번호 선수명	기수	나이	기어배수	200m 기록	훈련지	승률	연대율	삼연대율	입상/출전 일수	입상전법				등급조정		최근3회 평균득점		최근3회 종합 순위
										선행	젓하기	추입	마크	현재	이전	광명	종합	
1 김성현	17	37	3.92	11"78	광주	0	0	0	9/37	3	0	0	6	A3	A2	90.32	90.15	273/563
2 주윤호	16	41	3.92	11"42	경기개인	0	0	0	9/38	0	0	5	4	A3	A3	90.42	90.34	265/563
3 박동수	4	52	3.92	11"63	창원A	25(0)	48(0)	68(0)	21/31(0/0)	0(0)	0(0)	13(0)	8(0)	A3	B1	89.96	88.50	350/563
4 김원호	13	45	3.92	11"94	세종	20(0)	34(0)	46(0)	23/25(0/0)	18(0)	1(0)	2(0)	2(0)	A2	B1	92.86	91.17	241/563
5 박철성	19	38	3.92	11"65	금정	14	46	59	18/31	0	1	5	12	A2	A2	95.71	92.77	184/563
6 주현욱	20	39	3.93	11"46	광주개인	23	44	71	22/32	1	1	12	8	A1	A1	94.34	93.45	165/563
7 권정국	7	49	3.92	11"86	대전학하	14(0)	33(0)	38(0)	21/27(0/0)	15(0)	2(0)	4(0)	0(0)	A3	B1	89.41	88.89	324/563

선수명	훈련일수	훈련동참자	훈련내용
1 김성현	5	김기범	도로에서 오르막 등판훈련과 내리막 훈련을 하였으며, 보조훈련으로 웨이트 트레이닝을 하였습니다.
2 주윤호	5	김도완	도로에서 오르막 등판훈련과 내리막 훈련을 하였으며, 보조훈련으로 웨이트 트레이닝을 하였습니다.
3 박동수	6	구동훈	피스타에서 마크 및 추입전법 향상을 위해 순발력과 회전력을 보장하는 훈련을 실시하였습니다.
4 김원호	7	장인석	도로에서 긴 거리 평지 댕쉬훈련으로 근지구력을 강화하였고, 내리막에서 짧은거리 댕쉬훈련으로 스피드를 보강 하였습니다.
5 박철성	7	배민구	도로에서 오르막 등판훈련과 내리막 훈련을 하였으며, 보조훈련으로 웨이트 트레이닝을 하였습니다.
6 주현욱	6	개인	도로에서 근지구력 보강을 위해 오르막 300m 인터벌 댕쉬를 실시하였습니다. 보조훈련으로 계단뛰기를 하였습니다.
7 권정국	7	개인	도로에서 오르막 등판훈련과 내리막 훈련을 하였으며, 보조훈련으로 웨이트 트레이닝을 하였습니다.

선수명	최근 3회전 성적					최근 2회전 성적					최근 1회전 성적					금회성적	
	장소	날짜	1일차	2일차	3일차	장소	날짜	1일차	2일차	3일차	장소	날짜	1일차	2일차	3일차	1일차	2일차
1 김성현	광	1206	우수 8-4	우수 9-3 마	우수 6-6	부	1213	우수 6-5	우수 6-6	우수 3-4	창	0103	후 보	후 보	우수 5-4	우수 6-3 마	우수 8-5
2 주윤호	광	1129	우수 11-5	우수 11-3 마	우수 7-5	창	1221	우수 4-5	우수 6-7	우수 5-4	광	0103	후 보	우수 10-5	우수 11-4	우수 8-6	우수 7-5
3 박동수	창	0914	선발 2-2 추	선발 1낙차	결 장	부	1221	선발 5-4	선발 5-1 추	선발 5-2 추	창	1227	선발 3-2 추	선발 3-5	선결 4-7	우수 7-5	우수 12-7
4 김원호	광	1101	선발 5-1 선	선발 4-1 선	선결 5-1 젓	광	1122	선발 5-2 선	선발 4-2 선	선결 5-3 마	창	1213	선발 4-4	선발 5-2 마	선발 5-3 선	우수 11-3 마	우수 9-7
5 박철성	창	1129	우수 5-6	우수 6-2 마	우수 1-2 마	부	1206	우수 1-6	우수 5-4	우수 2-5	광	1213	우수 8-2 추	우수 7-2 마	우수 7-3 마	우수 8-4	우수 11-4
6 주현욱	창	1004	우수 1-1 추	결 장	결 장	광	1115	우수 8-3 추	우수 6-5	우수 6-2 마	광	1129	우수 6-4	우수 8-4	우수 9-1 추	우수 9-4	우수 12-3 마
7 권정국	창	1122	선발 3-1 젓	선발 1-2 선	선결 4-3 선	창	1206	선발 1-2 선	선발 5-3 선	선결 6-5	창	1213	선발 1-7	선발 5-1 선	선발 2-6	우수 10-6	우수 7-6

선수명	상대전적(승/횃수)							동반입상전적(입상/횃수)							규칙 위반 점수			
	김성현	주윤호	박동수	김원호	박철성	주현욱	권정국	김성현	주윤호	박동수	김원호	박철성	주현욱	권정국	2회	1회	금회	잔여 점수
1 김성현		0/2	0/0	0/0	0/2	0/1	0/1		0/2	0/0	0/0	0/2	0/1	0/1	12	0	9	29
2 주윤호	2/2		0/0	0/1	0/0	0/0	0/1			0/0	0/1	0/0	0/0	0/1	0	5	0	45
3 박동수	0/0	0/0		0/1	0/0	0/0	0/0				0/1	0/0	0/0	0/0	14	9	0	27
4 김원호	0/0	1/1	1/1		0/0	0/0	2/4					0/0	0/0	3/4	13	0	10	27
5 박철성	2/2	0/0	0/0	0/0		1/2	0/0						0/2	0/0	0	5	5	40
6 주현욱	1/1	0/0	0/0	0/0	1/2		3/3							0/3	20(3)	15	5	27
7 권정국	1/1	1/1	0/0	2/4	0/0	0/3									5	5	6	34

※() 안의 수치는 승강급 변동 이후 현재 등급 정보임.

선 선행 추 젓하기 젓 추입 마 마크

번호 선수명	기 수	나 이	기어 배수	200m 기록	훈련지	승 률	연 대 율	삼연 대율	입상/ 출전 일수	입상전법				등급조정		최근3회 평균득점		최근3회 종합 순위
										선행	젓하기	추입	마크	현재	이전	광명	종합	
1 최원호	10	47	3.92	11"44	대구	3	16	42	17/28	1	2	4	10	A2	A2	93.40	93.04	175/563
2 정동호	20	36	3.92	11"11	수성	3	12	26	9/27	1	1	1	6	A3	A3	89.65	90.02	279/563
3 윤승규	26	28	3.92	11"50	서울한남	13	34	46	26/34	8	3	8	7	A2	A2	91.66	91.66	227/563
4 우성식	15	41	3.93	11"77	동서울	0	50	50	14/35	1	1	4	8	A1	A1	93.68	93.68	157/563
5 김상근	13	45	3.92	12"00	경남개인	18(0)	47(0)	60(0)	31/41(0/0)	12(0)	4(0)	6(0)	9(0)	A3	B1	90.30	87.29	395/563
6 고재준	14	43	3.93	11"40	대전도안	0	0	0	4/34	1	0	1	2	A3	A3	87.74	87.82	376/563
7 이상경	19	35	3.92	11"54	구미	0	5	15	4/30	0	0	1	3	A3	A3	89.16	89.19	306/563

선수명	훈련일수	훈련동참자	훈련내용
1 최원호	6	김재환	피스타에서 200m, 333m 인터벌로 스피드를 보강하였으며, 보조훈련으로 웨이트 트레이닝을 하였습니다.
2 정동호	7	김원진	지난 주는 피스타에서 긴 거리 뎃쉬훈련과 근력 강화를 위해 웨이트 트레이닝 훈련을 병행하였으며, 이번 주는 피스타에서 경주 적응훈련을 하였습니다.
3 윤승규	5	김기훈	피스타에서 200m, 333m 인터벌로 스피드를 보강하였으며, 보조훈련으로 웨이트 트레이닝을 하였습니다.
4 우성식	3	임재연	피스타에서 마크 및 추입전법 향상을 위해 순발력과 회전력을 보강하는 훈련을 실시하였습니다.
5 김상근	6	개인	도로에서 오르막 등판훈련과 내리막 훈련을 하였으며, 보조훈련으로 웨이트 트레이닝을 하였습니다.
6 고재준	3	김현경	도로에서 오르막 등판훈련과 내리막 훈련을 하였으며, 보조훈련으로 웨이트 트레이닝을 하였습니다.
7 이상경	7	개인	피스타에서 회전력 보강을 위해 가벼운 기어로 200m 뎃쉬훈련을 하였고, 보조훈련으로 웨이트 트레이닝을 하였습니다.

선수명	최근 3회전 성적					최근 2회전 성적					최근 1회전 성적					금회성적	
	장소	날짜	1일차	2일차	3일차	장소	날짜	1일차	2일차	3일차	장소	날짜	1일차	2일차	3일차	1일차	2일차
1 최원호	광	1101	우수 12-2 마	우수 9-3 추	우수 6-2 마	창	1129	우수 4-4	우수 6-6	우수 3-3 마	광	1213	우수 11-4	우수 6-3 추	우수 11-3 마	우수 11-2 추	우수 7-4
2 정동호	부	1108	우수 2-4	우수 1-5	우수 5-6	광	1206	우수 10-7	우수 11-6	우수 7-1 추	광	1221	우수 9-5	우수 8-6	우수 9-4	우수 12-2 선	우수 12-2 마
3 윤승규	광	1108	우수 8-7	우수 7-2 마	우수 11-1 추	광	1122	우수 7-4	우수 6-7	우수 8-3 젓	광	1213	우수 9-2 마	우수 6-2 추	우수 8-7	우수 12-3 마	우수 7-7
4 우성식	광	1213	후 보	우수 9-5	우수 8-1 추	광	1221	우수 8-5	우수 6-2 추	우수 11-2 마	광	0103	후 보	우수 7-5	우수 10-2 선	우수 8-3 마	우수 10-2 추
5 김상근	창	1122	선발 5-4	선발 6-2 마	선발 1-2 선	광	1206	선발 5-2 추	선발 1-1 젓	선결 5-5	창	1213	선발 1-5	선발 1-7	선발 1-5	우수 8-7	우수 8-7
6 고재준	광	1206	우수 9-5	우수 9-5	우수 11-7	부	1213	우수 4-5	우수 1-4	우수 3-7	광	0103	우수 7-6	우수 12-6	우수 9-7	우수 11-7	우수 8-4
7 이상경	부	1108	우수 3-7	우수 5-6	우수 2-4	광	1129	우수 11-4	우수 9-5	우수 9-5	광	1213	우수 10-7	우수 8-4	우수 11-4	우수 7-7	우수 9-6

선수명	상대전적(승/횡수)							동반입상전적(입상/횡수)							규칙 위반 점수			
	최원호	정동호	윤승규	우성식	김상근	고재준	이상경	최원호	정동호	윤승규	우성식	김상근	고재준	이상경	2회	1회	금회	잔여 점수
1 최원호		1 / 1	0 / 2	2 / 2	0 / 0	0 / 1	3 / 4		0 / 1	2 / 2	0 / 2	0 / 0	0 / 1	0 / 4	0	16	0	34
2 정동호	0 / 1		1 / 1	0 / 1	0 / 0	3 / 3	0 / 0			0 / 1	0 / 1	0 / 0	0 / 3	0 / 0	5	13	2	30
3 윤승규	2 / 2	0 / 1		0 / 1	1 / 1	0 / 0	1 / 2				0 / 1	1 / 1	0 / 0	0 / 2	19	0	0	31
4 우성식	0 / 2	1 / 1	1 / 1		0 / 0	0 / 0	2 / 2					0 / 0	0 / 0	0 / 2	5	9	0	36
5 김상근	0 / 0	0 / 0	0 / 1	0 / 0		0 / 0	0 / 0						0 / 0	0 / 0	9	5	5	31
6 고재준	1 / 1	0 / 3	0 / 0	0 / 0	0 / 0		0 / 1							0 / 1	0	0	4	46
7 이상경	1 / 4	0 / 0	1 / 2	0 / 2	0 / 0	1 / 1									0	0	5	45

※() 안의 수치는 승강급 변동 이후 현재 등급 정보임.

선 선행 추 젓하기 젓 추입 마 마크

번호 선수명	기 수	나 이	기어 배수	200m 기록	훈련지	승 률	연 대 율	삼연 대율	입상/ 출전 일수	입상전법				등급조정		최근3회 평균득점		최근3회 종합 순위
										선행	젓히기	추입	마크	현재	이전	광명	종합	
1 황영근	15	47	3.92	11"70	미원	0	0	33	10/28	5	3	1	1	A3	A3	88.28	88.28	362/563
2 김주동	16	38	3.92	11"58	창원상남	7	38	55	27/49	1	3	5	18	A3	A2	90.29	90.41	261/563
3 박성근	13	45	3.93	11"41	대구	0(0)	0(0)	0(0)	22/27(0/3)	1(0)	4(0)	14(0)	3(0)	A2	B1	90.49	91.13	244/563
4 이형민	24	35	3.92	11"83	창원상남	16	51	68	18/26	0	0	12	6	A1	A1	91.43	96.67	70/563
5 윤우신	26	31	3.92	11"57	서울한남	0	33	33	14/33	4	1	6	3	A2	A2	92.63	92.21	204/563
6 임환직	16	39	3.92	11"77	대구	17(0)	31(0)	42(0)	21/25(0/0)	0(0)	2(0)	10(0)	9(0)	A2	B1	92.19	92.60	190/563
7 권성오	15	40	3.93	11"23	창원성산	21	24	29	19/42	5	1	11	2	A3	A3	88.66	88.30	360/563

선수명	훈련일수	훈련동참자	훈련내용
1 황영근	6	김연호	도로에서 가벼운 기어로 컨디션 조절을 하였고, 실내에서 와트바이크 인터벌 및 웨이트 트레이닝을 하였습니다.
2 김주동	8	이형민	피스타에서 200m, 333m 인터벌로 스피드를 보강하였으며, 보조훈련으로 웨이트 트레이닝을 하였습니다.
3 박성근	4	임환직	도로에서 오르막 등등판훈련으로 지구력 강화에 중점을 두었습니다.
4 이형민	4	박진영	피스타에서 200m, 333m 인터벌로 스피드를 보강하였으며, 보조훈련으로 웨이트 트레이닝을 하였습니다.
5 윤우신	2	윤승규	피스타에서 333m 선행력 보강훈련 및 스타트 훈련을 실시하였고, 보조훈련으로 웨이트 트레이닝을 하였습니다.
6 임환직	7	임진섭	도로에서 평지 긴 거리 훈련과 피스타에서 오토바이 유도로 회전력 훈련을 하였고, 웨이트 트레이닝으로 근력을 보강하였습니다.
7 권성오	6	개인	피스타에서 마크 및 추입전법 향상을 위해 순발력과 회전력을 보강하는 훈련을 실시하였습니다.

선수명	최근 3회전 성적					최근 2회전 성적					최근 1회전 성적					금회성적	
	장소	날짜	1일차	2일차	3일차	장소	날짜	1일차	2일차	3일차	장소	날짜	1일차	2일차	3일차	1일차	2일차
1 황영근	광	1122	우수 9-7	우수 8-2 선	우수 6-7	광	1206	우수 6-7	우수 6-5	우수 7-7	광	0103	우수 7-7	우수 8-5	우수 6-3 선	우수 8-2 선	우수 11-2 선
2 김주동	광	1129	우수 9-5	우수 6-4	우수 9-4	광	1213	우수 6-7	우수 6-4	우수 9-6	창	1221	우수 1-4	우수 3-4	우수 2-3 마	우수 11-4	우수 9-3 마
3 박성근	창	1206	선발 5-1 추	선발 4-1 추	선결 6-2 마	광	1213	선발 2-1 젓	선발 3-1 추	선결 5-1 추	광	0103	우수 11-7	우수 10-6	우수 10-6	우수 11-5	우수 10-7
4 이형민	창	1018	우수 6-1 추	우수 4-2 추	우결 6-4	창	1129	우수 5-1 추	우수 4-1 추	우결 4-4	부	1213	우수 1-3 마	우수 3-2 마	우수 2-1 추	우수 10-3 마	우수 11-1 추
5 윤우신	광	1129	우수 12-4	우수 9-4	우수 9-2 추	광	1213	우수 12-3 선	우수 12-4	우수 11-2 젓	창	0103	우수 3-5	우수 5-2 추	우수 1-6	우수 9-5	우수 9-5
6 임환직	창	1108	선발 5-1 추	선발 1-3 마	선결 4-3 마	광	1129	선발 5-2 마	선발 2-1 추	선결 5-3 추	창	1213	선발 3-2 마	선준 3-2 추	선결 4-4	우수 6-5	우수 8-6
7 권성오	창	1115	우수 1-5	우수 6-5	우수 2-5	부	1122	후 보	우수 4-7	우수 4-6	광	1221	우수 12-6	우수 6-6	우수 11-5	우수 12-7	우수 10-6

선수명	상대전적(승/횃수)							동반입상전적(입상/횃수)							규칙 위반 점수			
	황영근	김주동	박성근	이형민	윤우신	임환직	권성오	황영근	김주동	박성근	이형민	윤우신	임환직	권성오	2회	1회	금 회	잔여 점수
1 황영근		0 / 0	2 / 2	0 / 2	0 / 0	1 / 1	0 / 0		0 / 0	0 / 2	1 / 2	0 / 0	0 / 1	0 / 0	5	10	5	30
2 김주동	0 / 0		0 / 0	0 / 0	1 / 2	0 / 0	0 / 0			0 / 0	0 / 0	0 / 2	0 / 0	0 / 0	0	5	14	31
3 박성근	0 / 2	0 / 0		0 / 0	0 / 1	0 / 0	1 / 1				0 / 0	0 / 1	0 / 0	0 / 1	5	0	4	41
4 이형민	2 / 2	0 / 0	0 / 0		3 / 4	0 / 0	3 / 4					2 / 4	0 / 0	0 / 4	8	5	14	23
5 윤우신	0 / 0	1 / 2	1 / 1	1 / 4		0 / 0	1 / 2						0 / 0	0 / 2	0	5	0	45
6 임환직	0 / 1	0 / 0	0 / 0	0 / 0	0 / 0		0 / 0							0 / 0	14	18	4	14
7 권성오	0 / 0	0 / 0	0 / 1	1 / 4	1 / 2	0 / 0									0	15	9	26

※() 안의 수치는 승강급 변동 이후 현재 등급 정보임.

선 선행
 추 젓히기
 젓 추입
 마 마크

번호 선수명	기수	나이	기어배수	200m 기록	훈련지	승률	연대율	삼연대율	입상/출전 일수	입상전법				등급조정		최근3회 평균득점		최근3회 종합 순위
										선행	젓히기	추입	마크	현재	이전	광명	종합	
1 박종태	26	30	3.92	11"48	김포	4	17	32	4/16	2	0	0	2	A2	A2	89.90	90.91	248/563
2 여민호	5	53	3.92	11"70	창원A	42(0)	53(0)	68(0)	42/53(0/0)	8(0)	7(0)	20(0)	7(0)	A3	B1	89.20	89.06	319/563
3 이진원	25	35	3.93	11"33	김포	12	51	71	23/32	0	0	7	16	A2	A2	94.07	92.85	180/563
4 김주원	12	46	3.92	11"19	창원의창	3	6	37	4/16	0	1	1	2	A2	A2	89.44	91.41	235/563
5 이주현	24	30	3.93	11"45	광주	31(0)	48(0)	56(0)	32/42(0/0)	3(0)	3(0)	16(0)	10(0)	A3	B1	91.58	89.87	285/563
6 최용진	7	48	3.92	11"76	창원의창	5	15	26	11/28	1	3	3	4	A3	A3	91.48	88.99	320/563
7 성정후	17	39	3.92	11"44	신사	7	38	62	16/25	0	0	5	11	A2	A2	93.99	93.30	170/563

선수명	훈련일수	훈련동참자	훈련내용
1 박종태	7	이진원	도로에서 오르막 등판훈련과 내리막 훈련을 하였으며, 보조훈련으로 웨이트 트레이닝을 하였습니다.
2 여민호	6	주효진	피스타에서 200m, 333m 인터벌로 스피드를 보강하였으며, 보조훈련으로 웨이트 트레이닝을 하였습니다.
3 이진원	4	정정교	피스타에서 200m, 333m 인터벌로 스피드를 보강하였으며, 보조훈련으로 웨이트 트레이닝을 하였습니다.
4 김주원	7	박창순	지난 주는 피스타에서 긴 거리 댕쉬훈련과 근력 강화를 위해 웨이트 트레이닝 훈련을 병행하였으며, 이번 주는 피스타에서 경주 적응훈련을 하였습니다.
5 이주현	7	개인	도로에서 긴 거리 평지 댕쉬훈련으로 근지구력을 강화하였고, 내리막에서 짧은거리 댕쉬훈련으로 스피드를 보강 하였습니다.
6 최용진	5	개인	도로에서 긴 거리 평지 댕쉬훈련으로 근지구력을 강화하였고, 내리막에서 짧은거리 댕쉬훈련으로 스피드를 보강 하였습니다.
7 성정후	4	김선구	피스타에서 마크 및 추입전법 향상을 위해 순발력과 회전력을 보강하는 훈련을 실시하였습니다.

선수명	최근 3회전 성적					최근 2회전 성적					최근 1회전 성적					금회성적	
	장소	날짜	1일차	2일차	3일차	장소	날짜	1일차	2일차	3일차	장소	날짜	1일차	2일차	3일차	1일차	2일차
1 박종태	창	0920	우수 2-7	우수 1-4	우수 4-4	광	1018	우수 11-3 마	우수 8-5	우수 9-2 선	광	1101	우수 6낙차	결 장	결 장	우수 9-3 마	우수 6-1 추
2 여민호	광	1206	선발 1-3 마	선발 4-3 마	선발 4-1 선	창	1213	선발 4-5	선발 5-3 추	선발 3-2 추	창	1227	선발 2-1 젓	선발 4-3 마	선결 4-4	우수 6-6	우수 11-5
3 이진원	광	1122	우수 6-2 추	우수 7-3 마	우수 10-2 마	부	1206	우수 2-7	우수 1-3 마	우수 1-6	창	1221	우수 4-4	우수 5-5	우수 5-2 마	우수 10-2 마	우수 10-1 추
4 김주원	광	1129	우수 6-5	우수 6-5	우수 7-4	부	1213	우수 4-4	우수 6-1 추	우수 4-3 젓	광	1221	우수 9-3 마	우수 11-7	우수 10-2 마	우수 7-4	우수 12-4
5 이주현	광	1206	선발 3-1 추	선발 4-1 선	선결 5-2 추	창	1213	선발 2-3 마	선준 3-7	선발 2-4	창	1227	후 보	선발 2-3 마	선발 3-2 마	우수 9-7	우수 12-6
6 최용진	창	1101	우수 6-7	우수 1-3 선	우수 2-3 추	광	1115	우수 11-7	우수 11-5	우수 8-5	부	1213	우수 5-6	우수 3-7	우수 1-3 젓	우수 11-6	우수 6-7
7 성정후	광	1129	우수 12-3 마	우수 9-2 마	우수 7-3 마	광	1206	우수 12-2 마	우수 6-2 추	우수 7-3 마	창	1221	우수 5-3 마	우수 2-6	우수 1-4	우수 12-4	우수 8-3 마

선수명	상대전적(승/횃수)							동반입상전적(입상/횃수)							규칙 위반 점수			
	박종태	여민호	이진원	김주원	이주현	최용진	성정후	박종태	여민호	이진원	김주원	이주현	최용진	성정후	2회	1회	금 회	잔여 점수
1 박종태		0 / 1	0 / 0	0 / 2	0 / 0	1 / 1	0 / 2		0 / 1	0 / 0	0 / 2	0 / 0	0 / 1	0 / 2	0	10	5	35
2 여민호	1 / 1		0 / 0	0 / 0	1 / 2	0 / 0	0 / 1			0 / 0	0 / 0	1 / 2	0 / 0	0 / 1	0	0	0	50
3 이진원	0 / 0	0 / 0		1 / 1	1 / 1	1 / 1	1 / 1				0 / 1	0 / 1	1 / 1	0 / 1	9	0	9	32
4 김주원	2 / 2	0 / 0	0 / 1		0 / 0	0 / 0	0 / 2					0 / 0	0 / 0	0 / 2	0	4	4	42
5 이주현	0 / 0	1 / 2	0 / 1	0 / 0		0 / 0	0 / 0						0 / 0	0 / 0	5	4	0	41
6 최용진	0 / 1	0 / 0	0 / 1	0 / 0	0 / 0		0 / 1							0 / 1	0	5	4	41
7 성정후	2 / 2	1 / 1	0 / 1	2 / 2	0 / 0	1 / 1									5	10	5	30

※() 안의 수치는 승강급 변동 이후 현재 등급 정보임.

선 선행
추 젓히기
젓 추입
마 마크

번호 선수명	기수	나이	기어배수	200m 기록	훈련지	승률	연대율	삼연대율	입상/출전 일수	입상전법				등급조정		최근3회 평균득점		최근3회 종합 순위
										선행	젓하기	추입	마크	현재	이전	광명	종합	
1 박진우	6	48	3.93	11"47	팔당	2	13	22	2/26	0	0	1	1	A3	A3	89.08	89.11	315/563
2 김선구	27	28	3.92	11"31	신사	11	24	49	24/44	9	2	8	5	A1	A1	93.80	93.80	154/563
3 장인석	11	50	3.92	12"14	세종	27(0)	52(0)	65(0)	24/34(0/0)	9(0)	5(0)	7(0)	3(0)	A3	B1	91.69	88.89	326/563
4 정해권	9	45	3.92	11"15	경기개인	0	0	0	8/34	0	0	2	6	A3	A3	89.54	89.54	298/563
5 정하전	27	30	3.92	11"45	동서울	2	14	28	11/27	1	1	1	8	A2	A2	91.63	91.35	239/563
6 전준영	25	36	3.92	12"06	대구	2	15	27	14/53	0	3	5	6	A3	A3	90.19	88.89	324/563
7 전장윤	13	42	3.92	12"04	월평	18(0)	29(0)	38(0)	19/32(0/0)	1(0)	2(0)	12(0)	4(0)	A2	B1	91.30	90.61	251/563

선수명	훈련일수	훈련동참자	훈련내용
1 박진우	5	개인	도로에서 오르막 등판훈련과 내리막 훈련을 하였으며, 보조훈련으로 웨이트 트레이닝을 하였습니다.
2 김선구	6	이재림	지난 주는 피스타에서 긴 거리 댕쉬훈련과 근력 강화를 위해 웨이트 트레이닝 훈련을 병행하였으며, 이번 주는 피스타에서 경주 적응훈련을 하였습니다.
3 장인석	6	김원호	도로에서 오르막 등판훈련과 내리막 훈련을 하였으며, 보조훈련으로 웨이트 트레이닝을 하였습니다.
4 정해권	4	개인	피스타에서 스타트 및 댕쉬훈련을 병행 실시하였습니다.
5 정하전	5	박경호	피스타에서 200m, 333m 인터벌로 스피드를 보강하였으며, 보조훈련으로 웨이트 트레이닝을 하였습니다.
6 전준영	7	최원호	도로에서 긴 거리 평지 댕쉬훈련으로 근지구력을 강화하였고, 내리막에서 짧은거리 댕쉬훈련으로 스피드를 보강 하였습니다.
7 전장윤	5	개인	도로에서 긴 거리 평지 댕쉬훈련으로 근지구력을 강화하였고, 내리막에서 짧은거리 댕쉬훈련으로 스피드를 보강 하였습니다.

선수명	최근 3회전 성적					최근 2회전 성적					최근 1회전 성적					금회성적	
	장소	날짜	1일차	2일차	3일차	장소	날짜	1일차	2일차	3일차	장소	날짜	1일차	2일차	3일차	1일차	2일차
1 박진우	창	1101	우수 1-5	우수 3-6	우수 2-5	광	1206	우수 8-5	우수 9-6	우수 11-4	광	1213	우수 11-6	우수 10-4	우수 10-5	우수 10-7	우수 12-5
2 김선구	광	1108	우수 7-1 추	우수 9-3 마	우결 12-6	광	1129	우수 9-2 추	우수 7-2 선	우수 8-1 선	광	1221	우수 11-4	우수 10-6	우수 10-3 선	우수 6-2 마	우수 10-4
3 장인석	부	1129	선발 2-3 선	선발 1-3 선	선발 3-1 추	창	1213	선발 5-3 추	선준 4-6	선발 5-5	부	1221	선발 2-1 추	선발 3-2 젓	선결 6-7	우수 8-5	우수 7-3 젓
4 정해권	광	1115	우수 11-4	우수 7-6	우수 7-3 마	광	1206	우수 12-6	우수 7-6	우수 9-4	광	0103	우수 9-6	우수 6-5	우수 6-4	우수 12-5	우수 6-6
5 정하전	창	1129	우수 2-2 마	우수 3-7	우수 1-6	광	1213	후 보	우수 11-6	우수 10-2 마	광	1221	우수 11-2 마	우수 6-4	우수 7-5	우수 7-2 마	우수 7-2 마
6 전준영	창	1129	우수 1-4	우수 1-7	우수 6-7	광	1206	우수 9-6	우수 12-4	우수 7-5	부	1213	우수 1-7	우수 5-5	우수 2-2 젓	우수 7-6	우수 11-6
7 전장윤	광	1129	선발 1-1 추	선발 3-1 추	선결 5-6	창	1213	선발 4-6	선발 5낙차	결 장	부	1221	선발 4-1 추	선발 3-1 추	선결 6-2 마	우수 12-6	우수 11-7

선수명	상대전적(승/횃수)							동반입상전적(입상/횃수)							규칙 위반 점수			
	박진우	김선구	장인석	정해권	정하전	전준영	전장윤	박진우	김선구	장인석	정해권	정하전	전준영	전장윤	2회	1회	금회	잔여 점수
1 박진우		3 / 5	0 / 0	0 / 0	0 / 1	0 / 1	3 / 4		0 / 5	0 / 0	0 / 0	0 / 1	0 / 1	0 / 4	10	5	5	30
2 김선구	2 / 5		0 / 0	0 / 1	0 / 2	1 / 2	3 / 5			0 / 0	1 / 1	0 / 2	0 / 2	0 / 5	4	5	4	37
3 장인석	0 / 0	0 / 0		0 / 4	0 / 0	0 / 0	0 / 3				2 / 4	0 / 0	0 / 0	2 / 3	5	0	0	45
4 정해권	0 / 0	1 / 1	4 / 4		1 / 1	0 / 0	0 / 0					0 / 1	0 / 0	0 / 0	0	4	4	42
5 정하전	1 / 1	2 / 2	0 / 0	0 / 1		0 / 0	1 / 1						0 / 0	0 / 1	0	9	12	29
6 전준영	1 / 1	1 / 2	0 / 0	0 / 0	0 / 0		0 / 0							0 / 0	0	0	7	43
7 전장윤	1 / 4	2 / 5	3 / 3	0 / 0	0 / 1	0 / 0									8	10	20	12

※() 안의 수치는 승강급 변동 이후 현재 등급 정보임.

선 선행 추 젓하기 젓 추입 마 마크

번호 선수명	기 수	나 이	기어 배수	200m 기록	훈련지	승 률	연 대 율	삼연 대율	입상/ 출전 일수	입상전법				등급조정		최근3회 평균득점		최근3회 종합 순위
										선행	젓히기	추입	마크	현재	이전	광명	종합	
1 김태완	29	29	3.93		동서울	0	0	0	0/0	0	0	0	0	A3		89.26	89.26	550/563
2 송승현	17	41	3.92	11"46	세종	0	33	100	17/38	0	2	0	15	A2	A2	92.15	92.15	207/563
3 장경동	16	40	3.92	11"26	신사	0	0	33	7/45	0	0	1	6	A2	A3	90.50	90.50	257/563
4 박일호	10	51	3.92	11"21	구미	8	19	37	21/35	0	0	7	14	A1	A1	91.90	93.46	164/563
5 주병환	21	39	3.92	11"29	월평	6	14	22	6/37	2	0	0	4	A3	A3	90.62	88.69	337/563
6 박상훈	15	41	3.92	11"22	전주	6	18	35	12/29	8	1	2	1	A3	A3	89.72	88.83	331/563
7 김로운	28	26	3.93	11"18	금정	14	38	52	9/34	1	3	0	5	A3	A3	89.60	88.36	354/563

선수명	훈련일수	훈련동참자	훈련내용
1 김태완	6	임재연	피스타에서 333m, 500m 댕쉬훈련으로 선행력 보강을 하였으며, 도로에서 내리막 및 등판훈련으로 스피드와 근력을 강화하였습니다.
2 송승현	4	최민호	도로에서 긴 거리 평지 댕쉬훈련으로 근지구력을 강화하였고, 내리막에서 짧은거리 댕쉬훈련으로 스피드를 보강하였습니다.
3 장경동	2	정성훈	도로에서 오르막 등판훈련과 내리막 훈련을 하였으며, 보조훈련으로 웨이트 트레이닝을 하였습니다.
4 박일호	5	개인	도로에서 오르막 등판훈련과 내리막 훈련을 하였으며, 보조훈련으로 웨이트 트레이닝을 하였습니다.
5 주병환	5	김지광	피스타에서 스타트 훈련 위주로 집중하였고, 보조훈련으로 웨이트 트레이닝으로 하였습니다.
6 박상훈	5	유다훈	도로에서 근지구력 보강을 위해 오르막 300m 인터벌 댕쉬를 실시하였습니다. 보조훈련으로 계단뛰기를 하였습니다.
7 김로운	6	이진웅	도로에서 긴 거리 평지 댕쉬훈련으로 근지구력을 강화하였고, 내리막에서 짧은거리 댕쉬훈련으로 스피드를 보강하였습니다.

선수명	최근 3회전 성적					최근 2회전 성적					최근 1회전 성적					금회성적	
	장소	날짜	1일차	2일차	3일차	장소	날짜	1일차	2일차	3일차	장소	날짜	1일차	2일차	3일차	1일차	2일차
1 김태완													첫	출	전	우수 9-2 선	우수 10-3 선
2 송승현	광	1206	우수 10-2 마	우수 9-7	우수 9-5	광	1221	우수 8-4	우수 9-5	우수 6-3 마	광	0103	우수 7-2 마	우수 6-3 마	우수 9-3 마	우수 6-4	우수 8-2 마
3 장경동	광	1206	우수 11-6	우수 10-6	우수 10-4	광	1221	우수 7-5	우수 8-4	우수 7-4	광	0103	우수 6-4	우수 9-3 마	우수 9-4	우수 10-5	우수 6-3 마
4 박일호	창	1129	우수 2-6	우수 6-3 마	우수 6-2 마	광	1213	우수 12-5	우수 8-2 마	우수 8-4	창	1221	우수 6-1 추	우수 3-6	우결 4-3 추	우수 7-3 마	우수 9-2 마
5 주병환	창	1115	우수 6-5	우수 4-7	우수 1-7	광	1129	우수 12-5	우수 7-5	우수 9-3 선	창	1221	우수 3-5	우수 1-6	우수 6-5	우수 9-6	우수 10-5
6 박상훈	광	1101	우수 8-5	우수 9-7	우수 7-7	부	1122	우수 6-7	우수 4-5	우수 5-4	광	1221	우수 10-5	우수 10-3 추	우수 11-6	우수 6-7	우수 6-5
7 김로운	창	1115	후 보	후 보	우수 3-6	광	1129	우수 8-5	우수 12-5	우수 10-4	광	1213	우수 7-7	우수 12-6	우수 8-5	우수 10-4	우수 9-4

선수명	상대전적(승/횃수)							동반입상전적(입상/횃수)							규칙 위반 점수			
	김태완	송승현	장경동	박일호	주병환	박상훈	김로운	김태완	송승현	장경동	박일호	주병환	박상훈	김로운	2회	1회	금회	잔여 점수
1 김태완		0/0	0/0	0/0	0/0	0/0	0/0		0/0	0/0	0/0	0/0	0/0	0/0	0	0	0	50
2 송승현	0/0		1/2	2/2	1/1	1/2	2/3			0/2	0/2	0/1	0/2	0/3	4	4	8	34
3 장경동	0/0	1/2		0/1	0/0	0/1	1/1				0/1	0/0	0/1	0/1	5	5	5	35
4 박일호	0/0	0/2	1/1		2/2	0/0	1/1					0/2	0/0	0/1	13	0	0	37
5 주병환	0/0	0/1	0/0	0/2		2/2	0/0						0/2	0/0	0	0	0	50
6 박상훈	0/0	1/2	1/1	0/0	0/2		0/0							0/0	0	10	2	38
7 김로운	0/0	1/3	0/1	0/1	0/0	0/0									4	5	8	33

※() 안의 수치는 승강급 변동 이후 현재 등급 정보임.

선 선행 추 젓히기 젓 추입 마 마크

번호 선수명	기수	나이	기어배수	200m 기록	훈련지	승률	연대율	삼연대율	입상/출전 일수	입상전법				등급조정		최근3회 평균득점		최근3회 종합 순위
										선행	젓히기	추입	마크	현재	이전	광명	종합	
1 임재연	28	34	3.93	11"10	동서울	23(0)	42(0)	56(0)	10/30(0/0)	6(0)	3(0)	1(0)	0(0)	A1	S3	95.90	95.90	83/563
2 김민배	23	34	3.92 ↓	10"96	세종	42	58	63	18/37	8	7	2	1	A1	A1	95.09	93.46	163/563
3 현지운	28	28	3.93	11"47	금정	18	44	51	12/34	1	1	2	8	A1	A1	93.83	95.38	100/563
4 윤여범	28	39	3.92	11"38	대구	32	53	68	14/26	0	0	9	5	A1	A1	93.95	94.00	149/563
5 이태운	26	28	3.93	10"88	동광주	36(0)	47(0)	60(0)	7/24(0/0)	0(0)	1(0)	0(0)	6(0)	A1	S3	95.31	95.31	104/563
6 이용희	13	44	3.92	11"27	동서울	13	37	53	19/34	0	0	8	11	A1	A1	94.92	94.13	145/563
7 김준철	28	29	3.92	10"89	청주	34(0)	49(0)	60(0)	12/35(0/0)	7(0)	1(0)	0(0)	4(0)	A1	S2	96.40	96.40	78/563

선수명	훈련일수	훈련동참자	훈련내용
1 임재연	8	정하늘	피스타에서 333m, 500m 댕쉬훈련으로 선행력 보강을 하였으며, 도로에서 내리막 및 등판훈련으로 스피드와 근력을 강화하였습니다.
2 김민배	8	박성현	피스타에서 200m, 333m 인터벌로 스피드를 보강하였으며, 보조훈련으로 웨이트 트레이닝을 하였습니다.
3 현지운	5	박철성	도로에서 스타트 및 짧은 댕쉬훈련을 하였고, 보조훈련으로 웨이트 트레이닝을 하였습니다.
4 윤여범	7	임환직	도로에서 오르막 등판훈련과 내리막 훈련을 하였으며, 보조훈련으로 웨이트 트레이닝을 하였습니다.
5 이태운	7	윤진규	도로에서 근지구력 보강을 위해 오르막 300m 인터벌 댕쉬를 실시하였습니다. 보조훈련으로 계단뛰기를 하였습니다.
6 이용희	6	곽현명	피스타에서 짧은 스타트와 300m 댕쉬훈련을 병행하여 실시하였습니다.
7 김준철	8	김광근	도로에서 긴 거리 평지 댕쉬훈련으로 근지구력을 강화하였고, 내리막에서 짧은거리 댕쉬훈련으로 스피드를 보강 하였습니다.

선수명	최근 3회전 성적					최근 2회전 성적					최근 1회전 성적					금회성적	
	장소	날짜	1일차	2일차	3일차	장소	날짜	1일차	2일차	3일차	장소	날짜	1일차	2일차	3일차	1일차	2일차
1 임재연	광	1122	특선 14-7	특선 13-6	특선 15-7	광	1213	특선 13-4	특선 16-4	특선 14-6	광	1227	특선 1-2 추	특선 8-2 젓	특선 3-3 선	우수 12-1 추	우수 9-1 추
2 김민배	부	1206	우수 4-6	우수 2-3 젓	우수 2-6	광	1221	우수 12-3 선	우수 9-1 선	우수 11-1 선	광	1227	특선 11-6	특선 9-4	특선 12-7	우수 10-1 젓	우수 6-2 젓
3 현지운	창	1101	우수 5-3 선	우수 5-2 마	우수 4-2 젓	광	1115	우수 12-2 마	우수 8-2 마	우수 7-4	광	1206	우수 11-1 추	우수 8-1 추	우결 12-4	우수 6-1 선	우수 7-1 젓
4 윤여범	창	1129	우수 3-2 마	우수 5-1 추	우수 5-2 마	부	1206	우수 4-7	우수 2-4	우수 3-4	광	1227	특선 10-5	특선 3-6	특선 1-1 추	우수 8-1 추	우수 6-4
5 이태운	광	1115	특선 14-4	특선 15-7	특선 13-7	광	1213	특선 16-6	특선 14-3 마	특선 14-7	광	1227	특선 5-3 마	특선 12-5	특선 6-2 마	우수 7-1 선	우수 8-1 선
6 이용희	광	1122	우수 12-3 추	우수 7-4	우수 8-1 추	광	1206	우수 7-2 마	우수 7-2 마	우수 11-2 마	창	1221	우수 3-4	우수 6-2 마	우수 2-5	우수 9-1 추	우수 11-3 추
7 김준철	광	1129	특선 14-6	특선 13-3 선	특선 15-5	광	1221	특선 14-5	특선 13-7	특선 13-3 선	광	1227	특선 16-4	특선 1-2 선	특선 3-6	우수 11-1 선	우수 12-1 선

선수명	상대전적(승/횃수)							동반입상전적(입상/횃수)							규칙 위반 점수			
	임재연	김민배	현지운	윤여범	이태운	이용희	김준철	임재연	김민배	현지운	윤여범	이태운	이용희	김준철	2회	1회	금회	잔여점수
1 임재연		1 / 2	0 / 0	0 / 1	1 / 1	0 / 0	3 / 4		0 / 2	0 / 0	0 / 1	0 / 1	0 / 0	0 / 4	5	0	5	40
2 김민배	1 / 2		0 / 0	4 / 4	1 / 4	1 / 1	0 / 1			0 / 0	0 / 4	2 / 4	0 / 1	0 / 1	0	0	0	50
3 현지운	0 / 0	0 / 0		0 / 1	0 / 0	0 / 0	0 / 0				0 / 1	0 / 0	0 / 0	0 / 0	0	0	0	50
4 윤여범	1 / 1	0 / 4	1 / 1		0 / 1	3 / 3	0 / 1					0 / 1	0 / 3	0 / 1	0	0	5	45
5 이태운	0 / 1	3 / 4	0 / 0	1 / 1		0 / 0	2 / 2						0 / 0	1 / 2	10	8	5	27
6 이용희	0 / 0	0 / 1	0 / 0	0 / 3	0 / 0		0 / 0							0 / 0	14	18	4	14
7 김준철	1 / 4	1 / 1	0 / 0	1 / 1	0 / 2	0 / 0									4	0	0	46

※() 안의 수치는 승강급 변동 이후 현재 등급 정보임.

선 선행 추 젓히기 젓 추입 마 마크

번호 선수명	기 수	나 이	기어 배수	200m 기록	훈련지	승 률	연 대 율	삼연 대율	입상/ 출전 일수	입상전법				등급조정		최근3회 평균득점		최근3회 종합 순위
										선행	젓하기	추입	마크	현재	이전	광명	종합	
1 홍의철	23	35	3.92	11"09	인천검단	21(0)	34(0)	48(0)	27/39(0/0)	6(0)	10(0)	4(0)	7(0)	S3	A1	96.48	96.57	74/563
2 김배영	11	47	3.93	10"77	광주개인	42(0)	63(0)	78(0)	25/29(0/0)	0(0)	1(0)	18(0)	6(0)	S3	A1	96.15	96.52	75/563
3 김영수	26	30	3.93	11"07	세종	16	36	43	16/37	0	0	10	6	S2	S2	96.76	96.76	64/563
4 김영섭	8	50	3.93	11"09	서울개인	2	26	49	18/33	0	0	1	17	S2	S2	98.51	98.51	41/563
5 정충교	23	36	3.92	10"72	신사	4	21	51	13/26	0	0	6	7	S2	S2	98.72	98.72	40/563
6 박성현	16	40	3.93	11"22	세종	29(0)	40(0)	44(0)	31/38(0/0)	13(0)	3(0)	11(0)	4(0)	S3	A1	97.50	96.68	69/563
7 조봉철	14	46	3.93	11"46	진주	0(0)	0(0)	0(0)	24/39(0/3)	17(0)	5(0)	2(0)	0(0)	S3	A1	94.60	95.12	111/563

선수명	훈련일수	훈련동참자	훈련내용
1 홍의철	7	김지광	피스타에서 333m, 500m 댕쉬훈련으로 선행력 보강을 하였으며, 도로에서 내리막 및 등판훈련으로 스피드와 근력을 강화하였습니다.
2 김배영	7	개인	도로에서 긴 거리 평지 댕쉬훈련으로 근지구력을 강화하였고, 내리막에서 짧은거리 댕쉬훈련으로 스피드를 보강하였습니다.
3 김영수	3	황인혁	도로에서 근지구력 보강을 위해 오르막 300m 인터벌 댕쉬를 실시하였습니다. 보조훈련으로 계단뛰기를 하였습니다.
4 김영섭	8	개인	피스타에서 짧은 인터벌 훈련을 하였으며, 보조훈련으로 롤러 및 웨이트 트레이닝을 하였습니다.
5 정충교	5	이으뜸	지난 주는 피스타에서 긴 거리 댕쉬훈련과 근력 강화를 위해 웨이트 트레이닝 훈련을 병행하였으며, 이번 주는 피스타에서 경주 적응훈련을 하였습니다.
6 박성현	8	김민배	도로에서 긴 거리 평지 댕쉬훈련으로 근지구력을 강화하였고, 내리막에서 짧은거리 댕쉬훈련으로 스피드를 보강하였습니다.
7 조봉철	4	유성철	피스타에서 짧은 스타트와 300m 댕쉬훈련을 병행하여 실시하였습니다.

선수명	최근 3회전 성적					최근 2회전 성적					최근 1회전 성적					금회성적	
	장소	날짜	1일차	2일차	3일차	장소	날짜	1일차	2일차	3일차	장소	날짜	1일차	2일차	3일차	1일차	2일차
1 홍의철	부	1206	우수 1-3 마	우준 4-3 마	우결 4-7	광	1213	우수 10-1 추	우수 12-2 젓	우결 12-4	광	1227	특선 14-6	특선 10-4	특선 12-2 마	특선 15-6	특선 14-3 마
2 김배영	창	1129	우수 6-1 추	우수 1-3 마	우결 4-5	창	1221	우수 1-2 추	우수 2-1 추	우수 1-1 추	광	1227	특선 15-4	특선 7-3 추	특선 2-5	특선 16-5	특선 13-6
3 김영수	광	1108	특선 15-7	특선 15-3 마	특선 13낙차	광	1221	특선 16-7	특선 13-5	특선 14-1 추	광	1227	특선 11-5	특선 12-1 추	특우 13-6	특선 15-5	특선 13-4
4 김영섭	광	1122	특선 15-3 마	특선 16-4	특선 15-3 마	광	1213	특선 15-4	특선 13-2 마	특선 15-3 마	광	1227	특선 4-3 마	특선 2-5	특선 2-2 마	특선 14-5	특선 13-2 마
5 정충교	광	1129	특선 13-2 추	특선 13-5	특선 15-3 마	광	1221	특선 13-6	특선 14-6	특선 13-2 추	광	1227	특선 1-3 마	특선 6-1 추	특우 16-4	특선 13-6	특선 14-1 추
6 박성현	부	1206	우수 3-1 추	우준 4-7	우수 3-2 마	광	1221	우수 11-1 추	우수 12-3 선	우결 12-3 마	광	1227	특선 4-6	특선 5-4	특선 5-2 마	특선 13-3 마	특선 16-7
7 조봉철	창	1221	우수 6-3 선	우수 1-1 선	우수 3-1 선	광	1227	특선 15-7	특선 3-2 선	특선 4-3 선	광	0103	특선 15-6	특선 14-5	특선 13-7	특선 13-5	특선 14-7

선수명	상대전적(승/횡수)							동반입상전적(입상/횡수)							규칙 위반 점수			
	홍의철	김배영	김영수	김영섭	정충교	박성현	조봉철	홍의철	김배영	김영수	김영섭	정충교	박성현	조봉철	2회	1회	금회	잔여점수
1 홍의철		1/2	0/0	0/0	1/1	4/5	2/4		1/2	0/0	0/0	0/1	1/5	1/4	12	18	18	2
2 김배영	1/2		0/0	0/1	0/0	0/0	2/4			0/0	0/1	0/0	0/0	1/4	9	5	0	36
3 김영수	0/0	0/0		5/8	0/0	4/4	0/1				2/8	0/0	0/4	0/1	10	5	0	35
4 김영섭	0/0	1/1	3/8		2/4	9/9	2/2					1/4	0/9	0/2	4	15	0	31
5 정충교	0/1	0/0	0/0	2/4		0/0	1/1						0/0	0/1	19	4	5	22
6 박성현	1/5	0/0	0/4	0/9	0/0		1/2							0/2	4	9	0	37
7 조봉철	2/4	2/4	1/1	0/2	0/1	1/2									6	2	0	42

※() 안의 수치는 승강급 변동 이후 현재 등급 정보임.

선 선행 추 젓하기 젓 추입 마 마크

번호 선수명	기수	나이	기어배수	200m 기록	훈련지	승률	연대율	삼연대율	입상/출전 일수	입상전법				등급조정		최근3회 평균득점		최근3회 종합 순위
										선행	젓하기	추입	마크	현재	이전	광명	종합	
1 김동훈	20	39	3.93	10"98	동서울	0(0)	0(0)	33(33)	36/47(1/3)	8(0)	10(0)	11(0)	7(1)	S3	A1	96.22	95.65	92/563
2 민선기	28	29	3.93	10"61	세종	0	33	67	13/31	5	1	2	5	S2	S2	97.73	97.73	46/563
3 이명현	16	41	3.92	10"66	북광주	38	45	49	32/38	16	8	7	1	S1	S1	99.66	100.94	20/563
4 정현수	26	35	3.93	11"38	신사	29(0)	40(0)	49(0)	27/37(0/0)	16(0)	6(0)	4(0)	1(0)	S2	A1	94.75	97.12	59/563
5 석혜윤	28	29	3.92	10"90	수성	55	74	83	13/23	7	2	2	2	S1	S1	100.11	100.11	27/563
6 이육동	15	42	3.93	11"26	신사	23(0)	40(0)	71(0)	22/29(0/0)	0(0)	3(0)	7(0)	12(0)	S3	A1	94.26	94.26	142/563
7 윤현준	18	37	3.92	10"86	김포	41	50	62	10/32	0	1	3	6	S3	S3	94.43	94.43	133/563

선수명	훈련일수	훈련동참자	훈련내용
1 김동훈	6	임재연	피스타에서 짧은 스타트와 300m 댕쉬훈련을 병행하여 실시하였습니다.
2 민선기	4	황인혁	피스타에서 스타트 훈련으로 순발력 강화에 집중하였고, 경주 적응훈련을 실시하였습니다.
3 이명현	7	개인	도로에서 긴 거리 평지 댕쉬훈련으로 근지구력을 강화하였고, 내리막에서 짧은거리 댕쉬훈련으로 스피드를 보강 하였습니다.
4 정현수	4	김선구	피스타에서 200m, 333m 인터벌로 스피드를 보강하였으며, 보조훈련으로 웨이트 트레이닝을 하였습니다.
5 석혜윤	5	김옥철	피스타에서 333m 댕쉬훈련을 중점적으로 실시하였습니다.
6 이육동	8	개인	도로에서 오르막 등판훈련과 내리막 훈련을 하였으며, 보조훈련으로 웨이트 트레이닝을 하였습니다.
7 윤현준	7	윤현구	피스타에서 짧은 스타트와 300m 댕쉬훈련을 병행하여 실시하였습니다.

선수명	최근 3회전 성적					최근 2회전 성적					최근 1회전 성적					금회성적	
	장소	날짜	1일차	2일차	3일차	장소	날짜	1일차	2일차	3일차	장소	날짜	1일차	2일차	3일차	1일차	2일차
1 김동훈	창	1221	우수 4-3 젓	우수 1-3 마	우수 5-1 젓	광	1227	특선 16-5	특선 5-5	특선 12-3 추	광	0103	특선 16-3 마	특선 15-5	특선 13-6	특선 14-7	특선 13-7
2 민선기	광	1115	특선 16-4	특선 14-7	특선 14-2 마	광	1227	특선 12-3 선	특선 5-2 추	특선 7-3 젓	광	0103	특선 13-2 마	특선 16-7	특선 15-3 선	특선 14-3 선	특선 13-3 선
3 이명현	부	1206	우수 2-1 선	우준 3-1 추	우결 4-2 추	창	1221	우수 3-1 선	우수 4-1 선	우결 4-1 선	광	1227	특선 6-3 마	특선 4-1 추	특우 16-5	특선 13-4	특선 14-5
4 정현수	부	1206	우수 5-2 선	우준 3-2 선	우결 4-1 젓	광	1221	우수 12-2 마	우수 11-5	우수 8-1 추	광	1227	특선 5-6	특선 6-2 선	특선 1-6	특선 15-4	특선 14-4
5 석혜윤	광	1206	후 보	특선 16-4	특선 15-1 젓	광	1213	특선 16-2 선	특선 15-4	특결 16-5	광	1227	특선 16-2 마	준결 14-7	특선 3-1 추	후 보	후 보
6 이육동	광	1206	우수 8-3 마	우수 11-2 추	우수 11-1 추	광	1221	우수 10-3 마	우수 9-3 마	우수 9-3 마	광	1227	특선 6-5	특선 3-5	특선 4-4	특선 13-7	특선 14-6
7 윤현준	광	1129	특선 16-7	특선 14-7	특선 15-2 마	광	1221	특선 15-6	특선 16-7	특선 14-7	광	1227	특선 5-7	특선 7-1 추	특우 14-6	특선 15-7	특선 16-6

선수명	상대전적(승/횃수)							동반입상전적(입상/횃수)							규칙 위반 점수			
	김동훈	민선기	이명현	정현수	석혜윤	이육동	윤현준	김동훈	민선기	이명현	정현수	석혜윤	이육동	윤현준	2회	1회	금회	잔여점수
1 김동훈		0/1	1/2	1/3	0/1	0/2	0/0		0/1	0/2	2/3	0/1	1/2	0/0	0	0	10	40
2 민선기	1/1		0/0	0/0	0/3	3/4	1/3			0/0	0/0	2/3	3/4	1/3	5	0	0	45
3 이명현	1/2	0/0		3/9	0/0	2/2	0/0				3/9	0/0	1/2	0/0	0	0	0	50
4 정현수	2/3	0/0	6/9		0/0	1/1	1/1					0/0	1/1	0/1	0	0	6	44
5 석혜윤	1/1	3/3	0/0	0/0		0/0	0/0						0/0	0/0	14	2	0	34
6 이육동	2/2	1/4	0/2	0/1	0/0		0/2							2/2	5	9	10	26
7 윤현준	0/0	2/3	0/0	0/1	0/0	2/2									0	4	10	36

※() 안의 수치는 승강급 변동 이후 현재 등급 정보임.

선 선행 추 젓하기 젓 추입 마 마크

번호 선수명	기 수	나 이	기어 배수	200m 기록	훈련지	승 률	연 대 율	삼연 대율	입상/ 출전 일수	입상전법				등급조정		최근3회 평균득점		최근3회 종합 순위
										선행	젓하기	추입	마크	현재	이전	광명	종합	
1 김태범	25	32	3.92	11"18	김포	9	34	53	20/36	13	1	3	3	S2	S1	99.44	99.44	31/563
2 김원진	13	43	3.92	11"07	수성	25(0)	40(0)	52(0)	30/36(0/0)	7(0)	8(0)	8(0)	7(0)	S2	A1	96.00	97.19	56/563
3 김시후	20	37	3.92	10"97	청평	28(0)	39(0)	54(0)	35/40(0/0)	1(0)	9(0)	17(0)	8(0)	S2	A1	97.00	96.99	61/563
4 김환윤	23	32	3.92	10"98	세종	52(0)	67(0)	75(0)	23/28(0/0)	14(0)	7(0)	1(0)	1(0)	S3	A1	95.64	96.09	82/563
5 유다훈	25	31	3.93	10"59	전주	0(0)	67(67)	100(100)	22/23(3/3)	6(0)	5(1)	7(0)	4(2)	S2	A1	98.98	98.98	36/563
6 이재림	25	30	3.93	11"08	신사	0	33	67	13/28	0	1	6	6	S1	S2	99.73	99.73	30/563
7 손제용	28	31	3.93	11"03	수성	31	47	65	15/28	3	0	4	8	S2	S2	97.84	97.84	45/563

선수명	훈련일수	훈련동참자	훈련내용
1 김태범	3	김민호	도로에서 오르막 등판훈련과 내리막 훈련을 하였으며, 보조훈련으로 웨이트 트레이닝을 하였습니다.
2 김원진	7	류재열	지난 주는 피스타에서 긴 거리 댕쉬훈련과 근력 강화를 위해 웨이트 트레이닝 훈련을 병행하였으며, 이번 주는 피스타에서 경주 적응훈련을 하였습니다.
3 김시후	7	개인	지난 주는 피스타에서 스피드훈련을 중점으로 실시하였고, 이번 주는 컨디션 조절에 집중하였습니다.
4 김환윤	7	정태양	도로에서 긴 거리 평지 댕쉬훈련으로 근지구력을 강화하였고, 내리막에서 짧은거리 댕쉬훈련으로 스피드를 보강 하였습니다.
5 유다훈	3	최래선	피스타에서 짧은 스타트와 300m 댕쉬훈련을 병행하여 실시하였습니다.
6 이재림			
7 손제용	4	임채빈	피스타에서 마크 및 추입전법 향상을 위해 순발력과 회전력을 보강하는 훈련을 실시하였습니다.

선수명	최근 3회전 성적					최근 2회전 성적					최근 1회전 성적					금회성적	
	장소	날짜	1일차	2일차	3일차	장소	날짜	1일차	2일차	3일차	장소	날짜	1일차	2일차	3일차	1일차	2일차
1 김태범	광	1206	특선 14-3 선	특선 15-4	특선 14-2 선	광	1213	특선 14-3 선	특선 14-1 추	특선 13-7	광	1227	특선 16-3 선	특선 9-1 추	특우 14-5	특선 16-4	특선 16-3 선
2 김원진	부	1206	우수 3-2 마	우준 3-3 젓	우결 4-6	부	1213	우수 4-2 선	우수 6-3 젓	우결 6-1 젓	광	1227	특선 11-3 마	특선 11-2 마	특선 7-7	특선 14-4	특선 13-5
3 김시후	부	1206	우수 4-3 추	우준 4-6	우수 2-2 마	광	1213	우수 7-1 젓	우수 7-1 추	우결 12-2 젓	광	1227	특선 15-3 마	특선 8-4	특선 2-4	특선 14-6	특선 16-5
4 김환윤	부	1122	우수 6-3 젓	우수 3-1 선	우수 2-1 추	창	1221	우수 6-2 마	우수 5-1 젓	우수 2-1 선	광	1227	특선 2-3 선	특선 4-5	특선 9-7	특선 16-6	특선 15-4
5 유다훈	광	1011	우수 7-3 마	우준 11-3 선	우수 6-1 추	광	1025	우수 8-1 젓	우수 11-1 선	우결 12-3 마	광	0103	특선 13-3 마	특선 14-2 마	특선 13-2 젓	후 보	후 보
6 이재림	광	1213	특선 13-7	특선 15-3 마	특선 13-2 추	광	1227	특선 3-1 추	준결 14-5	특선 4-1 추	광	0103	특선 15-2 추	특선 13-3 젓	특결 16-5	후 보	후 보
7 손제용	광	1213	특선 14-2 마	특선 14-6	특결 16-7	광	1221	특선 13-2 선	특선 16-4	특선 14-5	광	1227	특선 1-4	특선 12-4	특선 11-1 추	특선 15-3 마	특선 16-2 마

선수명	상대전적(승/횃수)							동반입상전적(입상/횃수)							규칙 위반 점수			
	김태범	김원진	김시후	김환윤	유다훈	이재림	손제용	김태범	김원진	김시후	김환윤	유다훈	이재림	손제용	2회	1회	금회	잔여 점수
1 김태범		1 / 4	1 / 1	0 / 0	2 / 2	0 / 3	3 / 5		0 / 4	0 / 1	0 / 0	0 / 2	0 / 3	3 / 5	5	9	0	36
2 김원진	3 / 4		2 / 2	0 / 0	1 / 2	0 / 2	0 / 0			1 / 2	0 / 0	0 / 2	0 / 2	0 / 0	12	0	0	38
3 김시후	0 / 1	0 / 2		0 / 0	0 / 3	0 / 3	0 / 0				0 / 0	0 / 3	0 / 3	0 / 0	13	4	0	33
4 김환윤	0 / 0	0 / 0	0 / 0		0 / 0	0 / 0	0 / 2					0 / 0	0 / 0	0 / 2	0	0	5	45
5 유다훈	0 / 2	1 / 2	3 / 3	0 / 0		0 / 4	0 / 0						1 / 4	0 / 0	0	5	0	45
6 이재림	3 / 3	2 / 2	3 / 3	0 / 0	4 / 4		0 / 1							0 / 1	21	0	0	29
7 손제용	2 / 5	0 / 0	0 / 0	2 / 2	0 / 0	1 / 1									8	17	0	25

※() 안의 수치는 승강급 변동 이후 현재 등급 정보임.

선 선행 추 젓하기 젓 추입 마 마크

번호 선수명	기 수	나 이	기어 배수	200m 기록	훈련지	승 률	연 대 율	삼연 대율	입상/ 출전 일수	입상전법				등급조정		최근3회 평균득점		최근3회 종합 순위
										선행	젓하기	추입	마크	현재	이전	광명	종합	
1 임채빈	25	34	3.93	10"63	수성	94	100	100	31/31	8	8	14	1	SS	SS	106.58	106.58	1/563
2 왕지현	24	31	3.93	10"86	김포	11	30	52	24/39	1	8	6	9	S2	S2	99.25	99.25	33/563
3 황승호	19	39	3.93	10"59	서울개인	33	59	75	25/31	0	2	10	13	S1	S1	104.27	104.27	6/563
4 박진영	24	30	3.93	11"03	창원상남	22	45	61	21/34	1	4	4	12	S1	S1	100.22	100.22	26/563
5 김옥철	27	31	3.93	10"82	수성	13	34	54	23/34	3	9	5	6	S1	S1	102.32	102.32	14/563
6 엄정일	19	38	3.92	10"99	김포	34(0)	47(0)	56(0)	31/37(0/0)	8(0)	5(0)	15(0)	3(0)	S3	A1	99.32	96.75	65/563
7 신은섭	18	38	3.92	10"88	동서울	38	73	83	24/31	0	1	12	11	S1	SS	103.85	103.85	7/563

선수명	훈련일수	훈련동참자	훈련내용
1 임채빈	6	류재열	피스타에서 짧은 스타트와 300m 댕쉬훈련을 병행하여 실시하였습니다.
2 왕지현	8	김태범	도로에서 오르막 등판훈련과 내리막 훈련을 하였으며, 보조훈련으로 웨이트 트레이닝을 하였습니다.
3 황승호	6	개인	도로에서 오르막 등판훈련과 내리막 훈련을 하였으며, 보조훈련으로 웨이트 트레이닝을 하였습니다.
4 박진영	7	정민석	피스타에서 200m, 333m 인터벌로 스피드를 보강하였으며, 보조훈련으로 웨이트 트레이닝을 하였습니다.
5 김옥철	4	임채빈	도로에서 근지구력 보강을 위해 오르막 300m 인터벌 댕쉬를 실시하였습니다. 보조훈련으로 계단뛰기를 하였습니다.
6 엄정일	6	김태범	지난 주는 피스타에서 긴 거리 댕쉬 및 스타트 훈련을 실시하였으며, 이번 주는 웨이트 트레이닝으로 근력 강화에 집중하였습니다.
7 신은섭	8	정해민	피스타에서 200m, 333m 인터벌로 스피드를 보강하였으며, 보조훈련으로 웨이트 트레이닝을 하였습니다.

선수명	최근 3회전 성적					최근 2회전 성적					최근 1회전 성적					금회성적	
	장소	날짜	1일차	2일차	3일차	장소	날짜	1일차	2일차	3일차	장소	날짜	1일차	2일차	3일차	1일차	2일차
1 임채빈	광	1115	특선 13-1 선	특선 15-1 선	특결 16-1 선	광	1206	특선 13-1 선	특선 14-1 추	특결 16-1 추	광	1227	특선 12-1 추	준결 13-1 젓	그랑프리 15-1 젓	특선 13-1 선	특선 13-1 추
2 왕지현	광	1213	특선 13-2 마	특선 14-5	특선 15-2 젓	광	1221	특선 13-3 젓	특선 13-3 마	특선 14-2 젓	광	1227	특선 2-4	특선 1-1 추	특우 13-5	특선 14-1 추	특선 15-3 마
3 황승호	광	1122	특선 14-2 마	특선 16-1 추	특결 16-4	광	1213	특선 15-1 젓	특선 14-2 마	특결 16-1 추	광	1227	특선 10-1 젓	준결 13-2 마	그랑프리 15-5	특선 16-1 추	특선 16-4
4 박진영	광	1115	특선 15-2 마	특선 14-4	특결 16-5	광	1221	특선 14-2 마	특선 15-3 마	특결 16-7	광	1227	특선 5-2 마	준결 15-7	특선 12-1 젓	특선 15-1 젓	특선 14-2 젓
5 김옥철	광	1122	특선 15-4	특선 15-3 선	특선 14-1 추	광	1221	특선 15-2 마	특선 14-1 젓	특결 16-4	광	1227	특선 5-1 젓	준결 14-3 젓	특우 16-2 젓	특선 16-2 마	특선 15-1 선
6 엄정일	부	1206	우수 4-4	우수 1-1 추	우수 2-4	광	1221	우수 7-1 젓	우수 10-1 젓	우결 12-1 추	광	1227	특선 1-7	특선 8-3 마	특선 3-2 마	특선 13-2 마	특선 15-2 마
7 신은섭	광	1206	특선 15-1 추	특선 16-2 마	특결 16-4	광	1213	특선 14-1 추	특선 15-1 추	특결 16-4	광	1227	특선 2-2 마	준결 14-2 추	특우 14-2 추	특선 15-2 젓	특선 16-1 추

선수명	상대전적(승/횃수)							동반입상전적(입상/횃수)							규칙 위반 점수			
	임채빈	왕지현	황승호	박진영	김옥철	엄정일	신은섭	임채빈	왕지현	황승호	박진영	김옥철	엄정일	신은섭	2회	1회	금회	잔여점수
1 임채빈		5/5	8/8	4/4	2/2	1/1	13/13		2/5	4/8	2/4	0/2	0/1	8/13	4	0	0	46
2 왕지현	0/5		2/5	1/8	0/4	2/4	0/6			0/5	1/8	1/4	0/4	3/6	5	9	0	36
3 황승호	0/8	3/5		4/5	4/4	3/3	3/11				2/5	0/4	0/3	4/11	8	0	5	37
4 박진영	0/4	7/8	1/5		5/9	2/3	1/4					4/9	1/3	2/4	10	14	5	21
5 김옥철	0/2	4/4	0/4	4/9		3/3	0/6						0/3	1/6	13	14	0	23
6 엄정일	0/1	2/4	0/3	1/3	0/3		0/2							0/2	0	11	0	39
7 신은섭	0/13	6/6	8/11	3/4	6/6	2/2									17	15	0	18

※ () 안의 수치는 승강급 변동 이후 현재 등급 정보임.

선 선행 추 젓하기 젓 추입 마 마크