성균관대학교
SUNGKYUNKWAN UNIVERSITY

2019 Fall Semester SKKU Dormitory Hobby Classes

1. Class Information	
Class Name	Weight Training
Date	2019.09.24.(Tue)~, Every Tuesday 7-9pm(2 hours), Total 6 weeks
Number of People	F/M Less than 10 people
Place	E-House main building 1st floor fitness center
Necessary Items	Workout clothes and shoes, Towel, and so on
Class goal	Improve Muscular and physical strength through the training.

2. Lecturer Profile and Career

2016-2018년 체대입시생 웨이트 강사 / 기초실기 및 전공실기 강사

2016-2018년 경찰/소방공무원 준비생 웨이트 및 실기지도 강사

2급생활체육지도자 보디빌딩 필기/실기 합격

성균관대학교 스포츠과학대학 스포츠과학과 재학중

3. Class Curriculum

1	Orientation			
2	가슴/팔	머신 체스트 프레스	머신 암 컬	케이블
		머신 페스트 플라이	트라이셉스 푸쉬 다운	
3	어깨/등	데드리프트	시티드 로우	사이드,프론트 레터럴 레이즈
		랫 풀 다운 / 풀업	머신 밀리터리 프레스	벤트 오버 레터럴 레이즈
4	하체(전면)	스쿼트	내로우 스쿼트	레그 익스텐션
		레그 프레스	내로우 스텐드 레그 프레스	런지
5	하체(후면사슬)	레그 컬	스티프 레그 데드리프트	런지
		힙 어브덕션	덩키 킥	브릿지
6	코어	러시안 트위스트	플랭크	힙 레이즈
		바이시클 크런치	시티드 니 업	