2022학년도 2학기 스누핀 기초정보 및 강의계획서

종 목	체력단련	**대 상**	근육증가와 체지방감소를 원하는 대상자	**강 사 (연락처)**	이성준
강좌명	서킷웨이트				
수업시간 및 요일	19:30 ~ 21:00 (화, 목)	**수업장소**	71-1동 1층 웰니스센터 / GX Room	**비 고**	
학 력	서울대학교 체육교육과 박사수료 (운동역학)				
관련 자격증 및 경력	퍼스널 트레이닝 자격증 (대한건강운동협회) 서킷트레이닝 자격증 (Jumpfit) 서울대학교 체육교육과 전공 및 교양 실기 수업조교 (체력육성, 체력단련) 서울대학교 스포츠진흥원 건강운동강좌 수업조교 (퍼스널 트레이닝)				
강좌 개요 및 목표	본 강좌의 목표는 신체 부위별 웨이트 트레이닝과 맨몸 운동을 서킷트레이닝 방식으로 빠르게 순환하여, 근육증가와 체지방감소에 운동효과를 극대화하는 것이다. 다양한 웨이트 기구의 사용법과 맨몸 운동의 정확한 자세를 숙지하여 본 강좌의 목표를 달성하고자 한다.				
비 고	- 트레이닝복 및 실내 운동화 필수지참해 주세요. - 자신의 수준과 비슷한 수강생들과 그룹을 이루어 운동하게 됩니다. - 트레이닝의 강도는 수업 주차에 따라 높아지며, 수강생들의 운동 수준에 따라 변동될 수 있습니다.				

□ 차시별 강의 내용

차 시	강의 내용	비 고
1차시	오리엔테이션 및 체성분 검사	
	- 체성분 검사를 통한 개인별 운동 목표 설정 (ex: 근력 향상, 체지방 감소) - 웨이트 트레이닝과 맨몸 훈련의 필요성 및 올바른 운동방법 설명	
2차시	트레이닝의 원리 및 맨몸운동 학습	
	- 트레이닝의 원리 소개 1. 점진성의 원리 2. 과부하의 원리 3. 개별성의 원리 4. 특이성의 원리 5. 다양성의 원리 - 맨몸운동의 운동강도 설정 및 올바른 자세 설명 1. 상체 근력 운동 (와이드 푸쉬업, 내로우 푸쉬업, 흰두 푸쉬업, 턱걸이) 2. 하체 근력 운동 (스쿼트, 런지, 스쿼트점프, 런지점프) 3. 복근 운동 (V sit-up, 레그레이즈, 크런치) 4. 유산소 운동 (버피, 숏피치, 하프피치, 피치) ※ 홈트레이닝이 가능한 맨몸운동	
3차시	코어 (Core) 트레이닝의 중요성 및 방법 학습	
	- 코어 (Core) 근육 설명 1. Global core muscle 2. Local core muscle - 코어 (Core) 트레이닝 및 운동강도 설명 1. 프랭크 포지션 (기본 및 응용동작) 2. 골반 스트레칭 3. 요가 트레이닝 (척추 안정성) ※ 홈트레이닝이 가능한 코어운동	

4차시	Machine 사용법 설명 및 학습 1. 가슴 운동 기구 - 체스트 프레스 - 체스트 플라이 머신 2. 등 운동 기구 - 렛 풀 다운 - 로잉 - 어시스트 풀업 3. 어깨 운동 기구 - 숄더 프레스 - 레어 델토이드 플라이 4. 하체 운동 기구 - 레그 프레스 - 레그 익스텐션 - 레그 컬 ※ Machine 운동 종목별 주요 및 보조 근육, 호흡법, 주의사항 설명	
5차시	Smith & Cable crossover machine 사용법 설명 및 학습 1. Smith machine - 스쿼트 - 벤치프레스 - 데드리프트 - 숄더프레스 - 벤트 오버 로우 2. Cable crossover machine - High/middle/low 케이블 플라이 - 시티드 로우 - 레터럴 레이즈 - 트라이셉스 익스텐션 - 암 컬 ※ Smith & Cable crossover machine 운동 종목별 주요 및 보조 근육, 호흡법, 주의사항 설명	

6차시	Free weight 운동 설명 및 학습	
	1. 벤치 프레스 - 덤벨, 바벨 프레스 2. 스쿼트 - 프런트, 백 바벨 스쿼트 3. 데드리프트 - 컨벤셔널, 루마니안 바벨 데드리프트 ※ Free weight 운동 종목별 주요 및 보조 근육, 호흡법, 주의사항 설명	
7차시	Machine과 맨몸운동을 이용한 전신 서킷 웨이트 (무분할)	
	1조: 레그 익스텐션-턱걸이-데드 리프트-푸쉬업 2조: 벤치 프레스-스쿼트-숄더 프레스-버피 3조: 데드 리프트-푸쉬업-레그 익스텐션-턱걸이 4조: 숄더 프레스-V sit-up-벤치 프레스-스쿼트 5조: 렛 풀 다운-버피-숄더 프레스-푸쉬업 ※ Group별 4가지 운동 종목을 소화한 뒤, Group 간 rotation ※ 쉬는 시간은 운동 종목 간에 10초, Group 간 rotation 시, 3분 휴식	

8차시	Free weight와 맨몸운동을 이용한 전신 서킷 웨이트 (무분할) 1조: 바벨 스쿼트-턱걸이-데드 리프트-푸쉬업 2조: 바벨 벤치 프레스-스쿼트-덤벨 숄더 프레스-버피 3조: 데드 리프트-푸쉬업-바벨 스쿼트-턱걸이 4조: 바벨 숄더 프레스-레그 레이즈-바벨 벤치 프레스-바벨 스쿼트 5조: 덤벨 벤치프레스-버피-덤벨 숄더 프레스-런지 ※ Group별 4가지 운동 종목을 소화한 뒤, Group 간 rotation ※ 쉬는 시간은 운동 종목 간에 10초, Group 간 rotation 시, 3분 휴식	
9차시	상체 근육 향상을 위한 서킷 웨이트 (2분할) 1조: 와이드 푸쉬업-렛풀다운-벤치 프레스(Machine)-해머컬 2조: 내로우 푸쉬업-바벨 벤치 프레스(Free weight)-숄더 프레스(machine)-턱걸이 3조: 와이드 푸쉬업-덤벨 벤치 프레스(Free weight)-턱걸이-플라이 (Machine) 4조: 내로우 푸쉬업-바벨 벤치 프레스(Machine)-덤벨 숄더 프레스-딥스 5조: 스탠다드 푸쉬업-덤벨 벤치 프레스-턱걸이-바벨컬 ※ Group별 4가지 항목의 상체 운동 종목을 소화한 뒤, Group 간 rotation ※ 쉬는 시간은 운동 종목 간에 30초, Group 간 rotation 시, 3분 휴식 ※ 정리운동: Core 트레이닝 및 스트레칭	

10차시	하체 근육 향상을 위한 서킷 웨이트 (2분할) 1조: 스쿼트-레그 프레스-스쿼트(Free weight)-런지 2조: 런지-스쿼트(Free weight)-레그컬-스쿼트 3조: 스쿼트(Free weight)-런지-스쿼트(Machine)-레그 익스텐션 4조: 런지점프-레그 익스텐션-스쿼트-레그컬 5조: 레그컬-런지-스쿼트(Machine)-런지점프 ※ Group별 4가지 항목의 하체 운동 종목을 소화한 뒤, Group 간 rotation ※ 쉬는 시간은 운동 종목 간에 30초, Group 간 rotation 시, 3분 휴식 ※ 정리운동: Core 트레이닝 및 스트레칭	
11차시	가슴, 이두근 향상을 위한 서킷 웨이트 (3분할) 1조: 와이드 푸쉬업-바벨컬-벤치 프레스(Machine)-해머컬 2조: 바벨 벤치 프레스(Free weight)-덤벨컬-와이드 푸쉬업-플라이(Cable) 3조: 와이드 푸쉬업-해머컬-덤벨 벤치 프레스(Free weight)-플라이 (Machine) 4조: 벤치 프레스(Machine)-바벨컬-스탠다드 푸쉬업-덤벨컬 5조:스탠다드푸쉬업-덤벨컬-덤벨 벤치 프레스(Free weight)-바벨컬 ※ Group별 4가지 항목의 가슴, 이두근 향상 운동 종목을 소화한 뒤, Group 간 rotation ※ 쉬는 시간은 운동 종목 간에 10초, Group 간 rotation 시, 3분 휴식 ※ 정리운동: Core 트레이닝 및 스트레칭	

12차시	등, 삼두근 향상을 위한 서킷 웨이트 (3분할) 1조: 렛풀다운-내로우 푸쉬업-바벨로우(machine)-턱걸이 2조:턱걸이-내로우 푸쉬업-바벨로우(free)-시티드 로우(cable) 3조: 턱걸이(assist)-라잉트라이셉스 익스텐션(바벨)-시티드 로우(machine)-내로우 푸쉬업 4조: 시티드 로우(machine)-내로우 푸쉬업-라잉트라이셉스 익스텐션(바벨)-턱걸이(assist) 5조: 시티드 로우(cable)-내로우 푸쉬업-트라이셉스 익스텐션(플레이트)-렛풀다운 ※ Group별 4가지 항목의 등, 삼두근 향상 운동 종목을 소화한 뒤, Group 간 rotation ※ 쉬는 시간은 운동 종목 간에 10초, Group 간 rotation 시, 3분 휴식 ※ 정리운동: Core 트레이닝 및 스트레칭	
13차시	어깨, 하체 근육 향상을 위한 서킷 웨이트 (3분할) 1조: 스쿼트-턱걸이-레그 프레스-레터럴 레이즈 2조: 런지-숄더 프레스(machine)-레그 컬-프론트 레이즈 3조: 버피-덤벨 숄더 프레스-레그 익스텐션-턱걸이 4조: 1분 피치(숏,하프,풀)-바벨 숄더 프레스-런지-턱걸이(assist) 5조: 런지점프-턱걸이(assist)-스쿼트(Free weight)-벤트오버 레터럴레이즈 ※ Group별 4가지 항목의 어깨, 하체 근육 향상 운동 종목을 소화한 뒤, Group 간 rotation ※ 쉬는 시간은 운동 종목 간에 10초, Group 간 rotation 시, 3분 휴식 ※ 정리운동: Core 트레이닝 및 스트레칭	
14차시	가슴 근육 향상을 위한 서킷 웨이트 (4분할) (barbell, dumbbell, machine, 맨몸 운동 혼합) ※ 정리운동: Core 트레이닝 및 스트레칭	
15차시	등 근육 향상을 위한 서킷 웨이트 (4분할) (barbell, dumbbell, machine, 맨몸 운동 혼합) ※ 정리운동: Core 트레이닝 및 스트레칭	

16차시	어깨 근육 향상을 위한 서킷 웨이트(4분할) (barbell, dumbbell, machine, 맨몸 운동 혼합) ※ 정리운동: Core 트레이닝 및 스트레칭	
17차시	하체 근육 향상을 위한 서킷 웨이트 (4분할) (machine, free weight, 맨몸 운동 혼합) ※ 정리운동: Core 트레이닝 및 스트레칭	
18차시	체성분 분석을 통한 운동 성과 평가	
	- 체성분 검사를 통한 개인별 운동 성과 평가 - 향후 개인/부위 별 운동 프로그램 상담	

서울대학교스포츠진흥원