

ตารางการฝึก ยุวชน รด. รุ่นที่ 3 ประจำปี 2560

ที่	วันที่	รายละเอียด	เวลา	ผู้ดูแล
	28 - 1 มี.ค. 60	งดการฝึกที่โรงเรียน เนื่องจาก มีค่ายคณิตศาสตร์		
1.	2 มี.ค.60	ปฐมนิเทศ/ระบบแถว /การออกกำลังกาย /(ชุดนักเรียน)	08.00-12.00	ผกท.และผู้ช่วยครูฝึก
2.	3 มี.ค.60	ฝึกบุคคลท่ามือเปล่า / การออกกำลังกาย	08.00-12.00	ผกท.และผู้ช่วยครูฝึก
	4-6 มี.ค.60	ฝึกด้วยตัวเองที่บ้าน แล้วบันทึกข้อมูลตามแบบฝึก		
3.	7-10 มี.ค.60	เทคนิคการฝึกสมรรถภาพร่างกาย / ดันพื้น 7 ครั้ง / ลูกนั่ง 20 ครั้ง / วิ่งรอบสนาม 5 รอบ	08.00-12.00	ผกท.และผู้ช่วยครูฝึก
	11-14 มี.ค.60	ฝึกด้วยตัวเองที่บ้าน แล้วบันทึกข้อมูลตามแบบฝึก		
4.	15-17 มี.ค. 60	เทคนิคการฝึกสมรรถภาพร่างกาย / ดันพื้น 15 ครั้ง / ลูกนั่ง 30 ครั้ง / วิ่งรอบสนาม 8 รอบ	08.00-12.00	ผกท.และผู้ช่วยครูฝึก
	18-20 มี.ค.60	ฝึกด้วยตัวเองที่บ้าน แล้วบันทึกข้อมูลตามแบบฝึก		
5.	21 มี.ค. 60	เทคนิคการฝึกสมรรถภาพร่างกาย / ดันพื้น 25 ครั้ง / ลูกนั่ง 40 ครั้ง / วิ่งรอบสนาม 12 รอบ	08.00-12.00	ผกท.และผู้ช่วยครูฝึก
6.	23 มี.ค. 60	ทดสอบสมรรถภาพ / ศึกษาดูงาน	08.00-17.00	ผกท.และผู้ช่วยครูฝึก
7.	24 มี.ค. 60	แนะแนวการสมัคร / รับใบประกาศ / พิธีปิด	08.00-12.00	ผกท.และผู้ช่วยครูฝึก

- * หมายเหตุ
1. กำหนดการฝึกอาจมีการเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม
 2. นักเรียนที่ต้องเรียนเสริมและสอบซ่อมตรงกับตารางการฝึก ต้องนำเอกสารมาแจ้งที่ครูฝึก
 3. ยุวชน รุ่น 3 ทุกคนแอดเข้าไลน์ ID LINE : 0969608955 แจ้งชื่อ/นามสกุล/ห้อง/
ขอเข้ากลุ่ม “ยุวชน รด. รุ่น 3/60”

วันหยุดการฝึก

- 28 - 1 มี.ค. 60 งดการฝึกที่โรงเรียน เนื่องจาก มีค่ายคณิตศาสตร์
- 11-14 มี.ค.60 งดการฝึกที่โรงเรียน เนื่องจากโรงเรียนเป็นสนามสอบ GAT/PAT ครั้งที่ 2
- 22 มี.ค. 60 งดการฝึกที่โรงเรียน เพื่อซ่อมรับประกาศนียบัตร