**2018年第36次例常活动**

B04田径培训队

副主席 ：许崇斌 下半年第11次例常活动

副秘书 ： 吴彦祖 日期：1-8-2018

星期三

在籍会员 ：49人

双学会人数 ：0人

出席人数 ：49人

缺席人数 ：0人

出席率 ：100%

**活动内容：**

3:00 pm 全体会员集合点名

3:10 pm 热身圈10圈（停车场ABC层）

3:25 pm 全体会员分组

女生组

3.30 pm 基本脚步

4.00 pm 冲刺 4set

4.15 pm plank\*1min 2set

4.25 pm side plank\*1min 2set

4.35 pm V shape 30次

4.45 pm 暖身

5.00 pm 解散

短跑组

3.30 pm 基本脚步 2set

4.00 pm 变速跑（停车场c至b） 4set

4.30 pm 负重冲刺 4set

4.50 pm 暖身

5.00 pm 解散

长跑组

3.30 pm 冲刺 15set

4.05 pm 慢跑\*10min

4.20 pm GYM

4.45 pm 暖身

5.00 pm 解散

**建议／结论：**

今天的訓練我們跟著自己制定的練習單進行 全國還有接近三個星期 大家都很努力的在訓練 體操比賽也即將開賽 全員都積極的備賽 希望可以在比賽中獲得佳績

（许崇斌）

副秘书 副主席 顾问老师

\_\_\_\_\_\_\_\_\_­\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

（吴彦祖） （许崇斌） （梁毅极师）