2018年第39次例常活动报告

BO4田径培训队

主席:余文龙 下半年第14次例常活动

副秘书:黄靖涵 日期:11-08-2018

星期六

时间:7.50am-1.00pm

地点: B106课室、排球场外围、跑道、停车场（A, B, C层）、C104旁的楼梯、健身房

在籍会员:49人

出席人数:48人

缺席人数:1人

* 林佳锦 J2J 14

出席率:97.96%

**活动内容**:
7:55am 全体会员集合点名

8:00am 换长裤+分组

有比赛

8:10am 到B106课室集合

8:20am 派赛服

8:30am 顾问交代详情

9:25am 派jacket和长裤

9:40am 主席给激励语

10:00am 下课

没比赛

8:10am 跑热身圈10分钟（排球场外围）

8:25am 热身

8:35am 到跑道冲刺30米3次，3组

9:25am分两组接力（停车场A层）

10:00am 暖身+按摩

10:30am 下课

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

有比赛

10:40am 集合点名

10:45am 分组做Dynamic warm up

11:00am 分组练习

短跑组

11:05am 到停车场A层做脚步

* 高抬 2次
* 后踢 2次
* 小小高 4次
* 弹着高抬 4次
* 轻松跳 2次
* Short jump 4次

 11:25am 蹲踞式起跑+冲刺 3次

 11:35am蹲踞式起跑+冲刺斜坡 5次

 11:55am 到停车场B层最旁边测时间 3次

12:20pm 暖身+按摩

 1:00pm 解散

长跑组

 11:05am 跨步跑斜坡 7次

 11:35am 做体能

* Push up 30次，3组
* Sit up 50次，3组
* Plank 90秒，3组
* Berpee 30次，3组
* V shape 30次，3组

 12:10pm 到健身房练习

 12:20pm squat 20次，3组

 12:40pm chest press 12次，10次，8次

 12:45pm 到停车场B层暖身+按摩

 1:00pm 解散

没比赛

11:10am 集合点名

11:15am 做Dynamic warm up

11:30am 到C104旁的楼梯

11:35am 小抬动作上楼梯，先是1格，3次后换2格，再换3格，再换4格，再换5格（女生只到

 3格）到3楼再冲刺到厕所楼旁的楼梯下到1楼再冲刺到C104旁的楼梯，5次

11:55am 两人一组重复上述的练习 5次

12:40pm 到停车场B层暖身+按摩

1:00pm 解散

感言/建议：

今天的说明会，让大家更清楚全国赛的需求及这次比赛的目标。没有永远的Loser，只是我们不敢当Winner！赢比赛只是“家常便饭”，赢自己才是最重要。失败与成功只是一线之差，只要大家肯跨出那一步，那就让自己突破了一点点，别想要一步登天，任何事情都需要按部就班才能做好的。加油！全国赛的健儿们。（余文龙）

副秘书 主席 顾问老师

------------- ------------- ---------------

（黄靖涵） （余文龙） （梁毅极师）