

2018 年 B02 排球培训队第 1 次例常活动

日期 : 06/01/2018 (六)
时间 : 10.30pm - 1.00pm
出席人数 : 43 人
缺席人数 : 2 人
缺席者 : 何彦桥 S1C6
柯月盈 S2C1

流程表:

10.30am - 11.00am	高初中男生: 下课
11.00am - 1.00pm	高初中男生: 场内训练
11.00am - 12.20pm	高初中女生: 体能训练
12.20pm - 12.55pm	高初中女生: 下课
12.55pm - 1.00pm	暖身
	交代事项
	解散

活动内容:

初中男生

10.30am - 11.00am 休息
11.00am - 11.30am 开球
11.30am - 12.00pm 接开球
12.30pm - 1.00pm 接杀球

高中男生

10.30am - 11.00am 休息
11.00am - 1.00pm 帮忙给予初中训练
场外垫球

高初中女生

10.30am - 10.50am 跑圈 (20 分钟)
10.50am - 11.00am 休息
11.00am - 12.20pm 体能练习
i. 仰卧起坐 (5 分钟)
ii. 背引 (5 分钟)
iii. 微蹲后起跳 (1 分钟 / 5 set)
iv. 69 脚步 (30 秒 / 3 set)
12.20pm - 12.55pm 休息

交代事项：

由于当天是第一次会员大会，有关的事项已于会员大会中交代了会员们。

结论：

经过了年终假期后，今天是第一次例常活动，大家都显得特别有朝气，男女各队的训练状况良好，会员们没有在假期的时候松懈下来，所以并不需要花太多的时间恢复状态，希望会员们在接下来的训练中更上一层楼。