

## 2018 年 B02 排球培训队第 14 次例常活动

日期 : 28/03/2018 (三)  
时间 : 3.00pm - 4.10pm  
出席人数 : 57 人 (全勤)

### 流程表:

3.00pm - 3.05pm	集合完毕+点名
3.05pm - 3.10pm	热身
3.10pm - 3.55pm	初中男生: 场内训练 高中男生: 场外训练 高初中女生: 场外训练
3.55pm - 4.10pm	暖身
	交代事项
	解散

### 活动内容:

#### 初中男生

3.05pm ~ 3.10pm 热身

3.10pm ~ 3.40pm 开球训练

3.40pm ~ 4.10pm 扣球训练

3.00-4.10: 跑步 20mins Backup 100\*1set Pumping 100\*1set situp 100\*1set 场外垫球

#### 高中男生

3.05pm ~ 4.10pm 体能训练

- i. 跑步 (20 分钟)
- ii. 背挺 (100 下)
- iii. 伏地挺身 (100 下)
- iv. 仰卧起坐 (100 下)
- v. 场外垫球

#### 高初中女生

3.05pm ~ 3.30pm 热身+跑圈

3.30pm ~ 3.50pm 三人一组 扣球、接球和举球 (轮流当扣球手、接球员和举球手)

3.50pm ~ 4.10pm 两人一组 原地扣球 (每 10 颗轮换)

**交代事项:**

无交代事项

**结论:**

今天会员们都有专心进行教练安排的训练活动。本培训队希望会员们可以持续下去并在下次的活动当中更专心地进行训练活动。