

## 2018 年 B02 排球培训队第 16 次例常活动

日期 : 04/04/2018 (三)  
时间 : 3.00pm - 4.10pm  
出席人数 : 56 人 (1 人迟到)  
缺席人数 : 2 人  
缺席者 : 谢宇恩 J3J  
          谢嘉健 S2C1  
迟到者 : 黄峻翔 J3H

### 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<br>高中男生: 场外训练<br>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

#### 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 ~ 4.10pm 新生 : 对墙训练  
                  举球员 : 来回举球  
                  其它队员 : 接扣球、放球训练

**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。