

2018 年 B02 排球培训队第 2 次例常活动

日期 : 10/01/2018 (三)
时间 : 2.55pm - 4.10pm
出席人数 : 53 人
缺席人数 : 2 人 (4 人公假)
缺席者 : 陆玮琦 J1G
邓翊磳 J2F
陈思菘 S3S3 (公假)
谢勇斌 S3S2 (公假)
谢文康 S3C2 (公假)
何明仪 S2S2 (公假)

流程表:

2.55pm - 3.00pm	集合完毕+点名
3.00pm - 3.15pm	热身
3.15pm - 4.55pm	高初中男生: 体能训练 高初中女生: 场内训练
4.55pm - 4.10pm	暖身
	交代事项
	解散

活动内容:

初中男生

2.55pm~3.30pm 耐力跑

3.30pm~4.10pm 跳桌子 40 下

高中男生

2.55pm~4.10pm 健身室健身

- i. 跑步机 20 分钟
- ii. 仰卧起坐 100 下
- iii. 伏地挺身 100 下

高初中女生

3.00pm~3.30pm 3 人接球

3.30pm~4.10pm 停车场练习 分成 3 组 (每组轮 10 分钟)

- i. 对墙举球
- ii. 对墙垫球
- iii. 接扣球

交待事项：

1. 顾问老师提醒新生注意集合时间。
2. 提醒会员们记得交会费。

结论：

今天是第一次加入选拔新生 14 人的训练，欢迎所有的新生。男女各队都进入了训练状况，以达到本培训队今年各项校际比赛的目标。不过，待改善的事情是会员们集合的速度，有些新的会员有迟到的状况，基于迟到同学是选拔新生，所以老师以此作为警戒，不作任何记录。本培训队也会在以后的训练活动多注意此问题，以尽快作出改善。