

## 2018 年 B02 排球培训队第 21 次例常活动

日期 : 02/05/2018 (三)  
时间 : 3.00pm - 4.10pm  
出席人数 : 56 人  
缺席人数 : 2 人  
缺席者 : 邓翊碩 J2F  
谢嘉健 S2C1

### 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: 健身训练 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 ~ 3.20pm 动点

3.20pm ~ 4.10pm 开球训练

#### 高中男生

3.05pm ~ 3.10pm 热身

3.10pm ~ 4.10pm 健身房健身训练

#### 高初中女生

3.05pm ~ 3.10pm 热身

3.10pm ~ 3.25pm 跑圈

3.25pm ~ 3.28pm 休息

3.28pm ~ 3.55pm 跳绳训练 (完成 4 项为一轮, 共 3 轮)

i. 双脚跳 (1 分钟)

ii. 双脚跳 (45 秒)

iii. 双脚跳 (30 秒)

iv. Double Skip (1 分钟)

**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。