

## 2018 年 B02 排球培训队第 24 次例常活动

日期 : 16/05/2018 (三)  
时间 : 3.00pm - 4.10pm  
出席人数 : 56 人  
缺席人数 : 1 人  
缺席者 : 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 - 4.10pm 默契训练 + 跳绳 (200 下)

- i. 拦网
- ii. 扣球

#### 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 - 3.20pm 热身

3.20pm - 3.50pm 跑圈

3.50pm - 4.10pm 体能训练

- i. 跳绳 (至少 750)
- ii. 仰卧起坐 (1 Set 为 15 下, 做 2 Set)
- iii. 抬脚 (1 Set 为 15 下, 做 2 Set)
- iv. 双脚与背部同时抬起, 呈 V 形 (1 Set 为 15 下, 做 2 Set)

**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。