

2018 年 B02 排球培训队第 26 次例常活动

日期 : 06/06/2018 (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 - 3.10pm 球体热身
3.10pm - 3.40pm 开球训练
3.40pm - 4.10pm 扣球训练

高中男生

3.05pm - 3.10pm 热身
3.10pm - 4.10pm 体能训练

- i. 伏地挺身 (30*3 Sets)
- ii. 仰卧起坐 (40*3 Sets)
- iii. 抬腿 (25*3 Sets)
- iv. Plank (1 分钟*3 Sets)
- v. V SHAPE Plank (1 分钟*3 Sets)
- vi. 背挺 (25-40*3 Sets)

高初中女生

3.05pm - 3.15pm 热身
3.15pm - 3.35pm 跑圈
3.35pm - 4.10pm 低姿原地接球 (30 粒到位的球) + 原地扣地板球
举球训练 (二传手)

新生女生

3.05pm - 3.15pm 热身

3.15pm - 3.35pm 跑圈

3.35pm - 4.10pm 对墙训练 (停车场)

交代事项:

无交代事项

结论:

今天是上学期最后一次联课，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在假期里持续训练，为7月份的Wilayah学联赛做好准备。