

## 2018 年 B02 排球培训队第 27 次例常活动

日期 : 27/06/2018 (三)  
时间 : 3.00pm - 4.10pm  
出席人数 : 53 人  
缺席人数 : 3 人 (1 人公假)  
缺席者 : 谢宇恩 J3J  
柯月盈 S2C1  
李婉宁 S2S3  
谢嘉健 S2C1 (公假)

### 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 热身  
3.10pm - 4.10pm 队形训练

#### 高中男生

3.05pm - 4.10pm 健身训练

#### 高初中女生

3.05pm - 3.30pm 热身  
3.30pm - 3.45pm 球体热身  
3.45pm - 4.10pm 扣地板训练

### 交代事项:

无交代事项

### 结论:

会员们都有专心进行教练安排的训练活动。