

2018年B02排球培训队第28次例常活动

日期 : 29/06/2018 (五)
时间 : 8.00am - 11.30am
出席人数 : 53人
缺席人数 : 3人 (1人公假)
缺席者 : 叶振南 S1C4
柯月盈 S2C1
李婉宁 S2S3
谢嘉健 S2C1 (公假)

流程表:

08.00am - 08.05am	集合完毕+点名
08.05am - 09.30am	高初中男生: 场外训练
	高初中女生: 场内训练
09.30am - 11.25am	高初中男生: 场内训练
	高初中女生: 场外训练
11.25am - 11.30am	暖身
	交代事项
	解散

活动内容:

初中男生

08.05am - 08.35am 耐力跑

08.35am - 10.30am 脚步训练 (第二羽球场)

10.30am - 11.30am 场外训练

高中男生

08.05am - 09.30am 场外训练

09.30am - 11.30am 队形训练

高初中女生

08.05am - 08.30am 热身 + Dynamic Drills + 球体热身

08.30am - 09.00am 发球训练+扣球训练

09.00am - 09.30am 队形训练 (场内)

09.30am - 11.30am 队形训练 (场外)

交代事项：
无交代事项

结论：
今天男女各队都犹如平日般进行训练。