

2018年B02排球培训队第30次例常活动

日期 : 07/07/2018 (六)
 时间 : 8.00am - 1.00pm
 出席人数 : 39人
 缺席人数 : 3人
 公假人数 : 15人
 缺席者 : 陆玮琦 J1G
 叶振南 S1C4
 柯月盈 S2C1
 公假者 : 陈静雯 J1B 谢容恩 S1S2
 许芷芯 J1G 谢嘉健 S2C1
 曾靖晞 J1I 易芷甄 S2C3
 邢嘉莹 J2A 邓礼彤 S2C4
 秦子渊 J2H 何明仪 S2S2
 陈静柔 J3B 李婉宁 S2S3
 李沛榆 S1C2 陈思菘 S3S3
 许芷芊 S1C6

流程表:

08.00am - 08.10am	集合完毕+点名
08.10am - 10.30am	高初中男生: 体能训练
10.30am - 11.00am	高初中男生: 下课
11.00am - 01.00pm	高初中男生: 场内训练
12.55pm - 01.00pm	暖身
	交代事项
	解散
08.05am - 11.00am	高初中女生: 场内训练
11.00am - 12.20pm	高初中女生: 体能训练
12.20pm - 12.55pm	高初中女生: 下课
12.55pm - 01.00pm	暖身
	交代事项
	解散

活动内容:

初中男生

08.10am – 08.45am 球体热身

08.45am – 10.30am 队形训练 (第二羽球场)

10.30am – 11.00am 休息

11.00am – 01.00pm 队形训练 (场内)

高中男生

08.00am – 10.30am 体能训练

- i. 跑步 (15 分钟)
- ii. 伏地挺身 (30 下)
- iii. 仰卧起坐 (30 下)
- iv. 背挺 (30 下)

10.30am – 11.00am 休息

11.00am – 12.30pm 帮忙初中男生训练

基础 Team 女生

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

08.30am – 11.00am 起球训练 (3 人一组)

11.30am – 12.20pm 体能训练 (每项训练有 1 分钟休息)

- i. 慢跑 (15 分钟)
- ii. 跳绳 (12 分钟*1 Set, 1000 下)
- iii. Agility (分 2 组)
- iv. 伏地挺身 (1 分钟)
- v. 仰卧起坐 (1 分钟)
- vi. 背挺 (1 分钟)
- vii. 抬脚 (1 分钟)
- viii. Squat (1 分钟)
- ix. Ankle Raise (1 分钟)
- x. Plank (1 分钟*2 Sets)

12.20pm – 12.55pm 休息

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。