

2018 年 B02 排球培训队第 33 次例常活动

日期 : 18/07/2018 (三)
时间 : 3.00pm - 4.10pm
出席人数 : 52 人
缺席人数 : 2 人
公假人数 : 3 人
缺席者 : 曾靖宜 S1C3
柯月盈 S2C1
公假者 : 陈雯倩 J1G
刘倩妤 J2J
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: 场外训练 高中男生: 健身训练 高初中女生: 场内训练
3.55pm - 4.10pm	暖身
	交代事项
	解散

活动内容:

初中男生

3.05pm - 3.15pm 热身 + 暖跑 (羽球场 2 圈)

3.15pm - 3.30pm Dynamic Drills

- i. 往前冲 (刹停) 往后跑
- ii. 螃蟹走
- iii. 高抬腿 & 后踢腿
- iv. 外翻 & 内翻腿
- v. 不同手不同脚
- vi. 扣球脚步

3.30pm - 4.10pm 体能训练

- i. 伏地挺身 (30 下 * 3 Sets)
- ii. 仰卧起坐 (30 下 * 3 Sets)
- iii. 跳桌子 (25 下 * 3 Sets)
- iv. 跳绳 (双脚连续 100 下; 左右脚各 25 下 * 2 Sets)

高中男生

3.05pm - 3.15pm 球体热身

3.15pm - 4.10pm 场外垫球训练

高初中女生

3.05pm - 3.30pm 热身 + Dynamic Drills + 球体热身

3.30pm - 4.10pm 起球训练 (20 颗到位)

交代事项:

无交代事项

结论:

今天本培训队如平日般进行训练。