

## 2018 年 B02 排球培训队第 35 次例常活动

日期 : 25/07/2018 ( 三 )  
时间 : 3.00pm - 4.10pm  
出席人数 : 50 人  
缺席人数 : 3 人  
公假人数 : 4 人  
缺席者 : 黎佳莹 J3G  
柯月盈 S2C1  
黄舒薇 S3C3  
公假者 : 陈雯倩 J1G  
刘倩妤 J2J  
谢嘉健 S2C1  
何明仪 S2S2

### 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:

#### 部分高初中男生

3.05pm - 3.10pm 热身  
3.10pm - 4.10pm 场外垫球训练

#### 部分高初中女生

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:

由于体操比赛迫在眉睫, 参赛会员今天在联课时段进行体操练习, 以便在比赛中能获得佳绩。其他会员则如平日般进行训练。

