

## 2018 年 B02 排球培训队第 37 次例常活动

日期 : 01/08/2018 (三)  
时间 : 3.00pm - 4.10pm  
出席人数 : 51 人  
缺席人数 : 1 人  
公假人数 : 5 人  
缺席者 : 柯月盈 S2C1 (特假)  
公假者 : 陈雯倩 J1G          陈思菘 S3S3  
         刘倩妤 J2J          邓礼彤 S2C4  
         谢容恩 S1S2

### 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 - 3.25pm 热身 + 跑步 15 分钟

3.25pm - 4.10pm 跳绳训练

- i. 双脚 (10 分钟, 1000 下)
- ii. Double Skip (100 下)
- iii. 单脚 (左右各 50 下)

#### 部分高初中女生

3.05pm - 3.20pm 热身 + Dynamic Drills

3.20pm - 3.35pm 跑圈 (停车场 15 分钟)

3.35pm - 4.10pm 跳绳训练

- i. 双脚 (15 分钟, 1000 下为目标)
- ii. 单脚 (左右各 15 分钟, 600 下为目标)

**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。