

2018 年 B02 排球培训队第 38 次例常活动

日期 : 04/08/2018 (六)
 时间 : 8.00am – 1.00pm
 出席人数 : 49 人
 缺席人数 : 3 人 (1 人特假)
 公假人数 : 4 人
 缺席者 : 陈雯倩 J1G 叶振南 S1C4
 何明仪 S2S2 柯月盈 S2C1 (特假)
 公假者 : 刘倩妤 J2J 邓礼彤 S2C4
 谢容恩 S1S2 陈思菘 S3S3

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：

部分高初中男生

08.00am – 08.25am 热身 + 跑步（20 分钟）

08.25am – 08.40am 休息

08.40am – 09.15am 体能训练

- i. 跳绳训练（1000 下）
- ii. 仰卧起坐（30 下 * 3 Sets）
- iii. 脚步训练

09.15am – 10.00am 冲斜坡训练

10.00am – 11.00am 休息

11.00am – 01.00pm 场外垫球训练

部分高初中女生

08.05am – 08.20am 热身 + 跑圈（5 圈）+ Dynamic Drills + 球体热身

08.20am – 09.20am 接发训练（分成 3 组，每组轮流负责开球、接发和捡球）

09.20am – 09.50am 后排跳扣脚步（100 次）

09.50am – 11.30am 扣球训练（站在台子上扣球，练手腕）

11.30am – 11.35am 休息

11.35am – 12.20pm 扣地板训练（2 人 1 组）

12.20pm – 12.55pm 休息

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。其余男女各队都犹如平日般进行训练。