

2018 年 B02 排球培训队第 39 次例常活动

日期 : 08/08/2018 (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: 健身训练 高中男生: 场外训练 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:

高初中男生

3.05pm - 3.25pm 热身 + 跑步 (15 分钟)
3.25pm - 4.10pm 冲斜坡训练 (10 Sets)

部分高初中女生

3.05pm - 3.20pm 热身 + Dynamic Drills + 跑圈 (5 圈)
3.20pm - 4.10pm 接发训练 (15 颗)

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。