

## 2018 年 B02 排球培训队第 41 次例常活动

日期 : 15/08/2018 (三)  
时间 : 3.00pm - 4.10pm  
出席人数 : 51 人  
缺席人数 : 4 人  
公假人数 : 2 人  
缺席者 : 张世宇 J2E  
          颜晓杰 J2I  
          叶振南 S1C6  
          柯月盈 S2C1 (特假)  
公假者 : 陈雯倩 J1G  
          刘倩妤 J2J

### 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 - 3.30pm 热身 + 球体热身  
3.30pm - 4.10pm 冲刺训练 (10 趟)

#### 高中男生

3.05pm - 3.20pm 跑步  
3.20pm - 3.30pm 休息  
3.30pm - 3.50pm 跳绳训练 (双脚 300 下; 单脚各 50 下)  
3.50pm - 4.10pm 场外垫球训练

#### 高初中女生

3.05pm - 3.30pm 热身 + 跑圈 (3 圈) + Dynamic Drills + 球体热身  
3.30pm - 4.10pm 防守训练 (3 人 1 组)

**交代事项：**  
无交代事项

**结论：**  
今天会员们如往常般进行训练。