

2018 年 B02 排球培训队第 42 次例常活动

日期 : 29/08/2018 (三)
时间 : 3.00pm – 4.10pm
出席人数 : 55 人
缺席人数 : 1 人 (特假)
公假人数 : 1 人
缺席者 : 柯月盈 S2C1 (特假)
公假者 : 陈雯倩 J1G

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: 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:

初中男生

3.05pm – 3.15pm 热身
3.15pm – 3.40pm 冲斜坡训练 (10 趟)
3.40pm – 4.10pm 球体热身 + Dynamic Drills

高中男生

3.05pm – 3.15pm 热身
3.10pm – 3.40pm 体能训练
 i. 冲斜坡训练 (10 趟)
 ii. Tuck Jump (10 次)
3.40pm – 4.10pm 球体热身 + Dynamic Drills + 场外垫球训练

高初中女生

3.05pm – 3.30pm 热身 + Dynamic Drills + 球体热身
3.30pm – 4.10pm 接发训练 (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。