

## 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。