

## 2018 年 B02 排球培训队第 43 次例常活动

日期 : 05/09/2018 ( 三 )  
时间 : 3.00pm - 4.10pm  
出席人数 : 54 人  
缺席人数 : 1 人 ( 特假 )  
公假人数 : 2 人  
缺席者 : 柯月盈 S2C1 ( 特假 )  
公假者 : 陈雯倩 J1G  
谢勇斌 S3S2

### 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 - 4.10pm 体能训练

- i. 跑步 ( 20 分钟 )
- ii. 伏地挺身 ( 30 下 )
- iii. 仰卧起坐 ( 30 下 )
- iv. Superman ( 30 下 \* 3 Sets )

#### 高中男生

3.05pm - 3.15pm 热身

3.10pm - 3.40pm 体能训练

- i. 跳绳训练 ( 10 分钟, 1000 下 )
- ii. Leader Pumping ( 15 下 )
- iii. Leader Sit-up ( 15 下 )
- iv. 垫球训练

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 + 跑步 (20 分钟)

3.30pm - 4.10pm 体能训练 (分 2 组进行, 15 分钟后互换)

A) 跳绳训练 (14 分钟, 1000 下; 1 分钟休息)

B) i. Squat (30-30-40 下; 一起做一起数)

ii. 金鸡独立 + 燕式平衡 (左右脚 10 下 \* 3 Sets)

### **交代事项:**

无交代事项

### **结论:**

今天会员们如往常般进行训练。