2019年B02排球培训队第43次例常活动

日期 ：28/08/2019（三）
时间 ：3.10pm - 4.10pm
地点 ：排球场，羽球场，停车场
出席人数 ：56人
缺席人数 ：3人
缺席者： 谢嘉健S3C1（公假），许芷芊S2C6（公假），黄晙翔S1S4（公假）
流程表：

2.55pm - 3.10pm	集合完毕＋点名＋交代事项
3.10pm - 3.20pm	热身
3.20pm - 4.00pm	高初中男生：体能训练 高初中女生：场内训练
4.00pm - 4.10pm	暖身 交代事项 解散

活动内容：

<u>初中男生</u>

3.10pm - 3.20pm 热身
3.20pm - 4.00pm 体能训练

i. Push up 60
ii. 原地跳 60
iii. Leg raise 60

<u>高中男生</u>

3.10pm - 3.20pm 热身
3.20pm - 4.00pm健身训练

<u>高初中女生</u>

3.10pm - 3.30pm热身+跑圈+dynamic drills+球体热身
3.30pm - 4.00pm 技术训练

i. 接发球训练
ii. 发球训练
iii. 扣球训练

结论：
今天大家上最后一次联课，都很把握能够打球的时间，享受2019年最后一次联课。

首席顾问老师	主席	秘书
_____	_____	_____
（何嘉敏师）	（易芷甄）	（陈静柔）