

中國香港手球總會
香港女子沙灘手球集訓隊時間表 (2019年4月)

(更新日期：2019.4.29)

	日期	時間	時數	場地	內容	備註
1	04-Apr-19 Thu	1900-2200	3	葵涌沙灘手球場	技術訓練	
2	06-Apr-19 Sat	0900-1200	3	天業路人造沙灘球場	技術訓練	
3	09-Apr-19 Tue	1900-2200	3	天業路人造沙灘球場	技術訓練	
4	11-Apr-19 Thu	1900-2200	3	葵涌沙灘手球場	技術訓練	
5	13-Apr-19 Sat	1900-2200	3	葵涌沙灘手球場	技術訓練	
6	16-Apr-19 Tue	1900-2200	3	天業路人造沙灘球場	技術訓練	
7	18-Apr-19 Thu			天業路人造沙灘球場	技術訓練	訓練取消
8	20-Apr-19 Sat	1900-2200	3	葵涌沙灘手球場	技術訓練	
9	23-Apr-19 Tue	1900-2200	3	天業路人造沙灘球場	技術訓練	
10	25-Apr-19 Thu	1900-2200	3	葵涌沙灘手球場	技術訓練	
11	27-Apr-19 Sat			葵涌沙灘手球場	技術訓練	訓練取消
12	30-Apr-19 Tue	1900-2200	3	天業路人造沙灘球場	技術訓練	
13						

總時數 30 hrs

備註1： 入選運動員必須按照上列集訓時間表出席訓練，並須準時到達場地及穿著合適運動服裝進行集訓。

備註2： 訓練時間有機會因實際情況而再作調整

備註3： 各運動員如有需要，請自行購買個人意外保險，以作保障。

備註4： 請注意來往場地的安全，本會並不負責因出席有關活動而引起的任何傷亡事故。

備註5： 場地使用時間外的訓練，請於場邊進行練習。