

中國香港手球總會
2018印尼亞運會- 手球項目
香港男子手球集訓隊時間表 (2018年8月)

(更新日期：2018.08.09)

	日期	時間	時數	場地	內容	備註
1	01-Aug-18 Wed	20:00-22:00	2hrs	彩虹道遊樂場手球場	技術訓練	
2	03-Aug-18 Fri	21:00-23:00	2hrs	石硤尾公園體育館	技術訓練	
3	06-Aug-18 Mon	19:00-22:00	3hrs	彩虹道遊樂場手球場	技術訓練	
4	08-Aug-18 Wed	15:00-18:00	3hrs	健身室	力量訓練	場地更改
5	09-Aug-18 Thu	21:00-23:00	2hrs	將軍澳體育館	技術訓練	
6	10-Aug-18 Fri	19:00-22:00	3hrs	彩虹道遊樂場手球場	技術訓練	
7	13-Aug-18 Mon	19:00-21:00	2hrs	佛光街遊樂場手球場	技術訓練	
8	23-Aug-18 Thu	19:00-21:00	2hrs	青衣公園手球場	技術訓練	
9	29-Aug-18 Wed	19:00-21:00	2hrs	佛光街遊樂場手球場	技術訓練	
10	31-Aug-18 Fri	19:00-22:00	3hrs	石硤尾公園體育館	技術訓練	

總時數 24 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。