

**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7月)**

(更新日期：2018.07.07)

	日期	時間	時數	場地	內容	備註
1	03-Jul-18 Tue	19:00-22:00	3hrs	彩虹道遊樂場手球場	技術訓練	
2	04-Jul-18 Wed	19:00-22:00	3hrs	彩虹道遊樂場手球場	技術訓練	
3	06-Jul-18 Fri	19:00-22:00	3hrs	彩虹道遊樂場手球場	技術訓練	
4	07-Jul-18 Sat	19:00-22:00	3hrs	彩虹道遊樂場手球場	技術訓練	
5	10-Jul-18 Tue	19:00-22:00	3hrs	彩虹道遊樂場手球場	技術訓練	
6	11-Jul-18 Wed	19:00-22:00	3hrs	彩虹道遊樂場手球場	技術訓練	
7	12-Jul-18 Thu	15:00-17:00	2hrs	旺角Goji	體能訓練	
8	13-Jul-18 Fri	20:00-23:00	3hrs	石硤尾公園體育館	技術訓練	
9	14-Jul-18 Sat	15:00-17:00	2hrs	旺角Goji	體能訓練	
10	16-Jul-18 Mon	19:00-22:00	3hrs	彩虹道遊樂場手球場	技術訓練	
11	17-Jul-18 Tue	15:00-17:00	2hrs	旺角Goji	體能訓練	
12	18-Jul-18 Wed	19:00-22:00	3hrs	彩虹道遊樂場手球場	技術訓練	
13	19-Jul-18 Thu	19:00-22:00	3hrs	彩虹道遊樂場手球場	技術訓練	
14	20-Jul-18 Fri	待定	待定	海外集訓	技術訓練	
15	21-Jul-18 Sat	待定	待定	海外集訓	技術訓練	
16	22-Jul-18 Sun	待定	待定	海外集訓	技術訓練	
17	23-Jul-18 Mon	待定	待定	海外集訓	技術訓練	
18	24-Jul-18 Tue	待定	待定	海外集訓	技術訓練	
19	25-Jul-18 Wed	待定	待定	海外集訓	技術訓練	
20	26-Jul-18 Thu	待定	待定	海外集訓	技術訓練	
21	27-Jul-18 Fri	待定	待定	海外集訓	技術訓練	
22	28-Jul-18 Sat	待定	待定	海外集訓	技術訓練	
23	29-Jul-18 Sun	待定	待定	海外集訓	技術訓練	
24	30-Jul-18 Mon	待定	待定	海外集訓	技術訓練	
25	31-Jul-18 Tue	待定	待定	海外集訓	技術訓練	

總時數            36 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： 球員於2018年7月必須最少出席40小時的訓練，而其中32小時必須為本會代表隊的集訓，方可達到領取津貼的要求
- 備註4： 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5： 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6： 球員必須於2018年7月份內進行不少於10小時之體能訓練，有關訓練時數必須向總會申報