

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5月)

Men

(更新日期：2018.05.23)

	日期	時間	時數	場地	內容	備註
1	01-May-18 Tue	20:00-23:00	3hrs	將軍澳體育館	技術訓練	
2	03-May-18 Thu	20:00-22:00	2hrs	維多利亞公園手球場	技術訓練	
3	08-May-18 Tue	20:00-23:00	3hrs	維多利亞公園手球場	技術訓練	
4	10-May-18 Thu	20:00-22:00	2hrs	維多利亞公園手球場	技術訓練	
5	11-May-18 Fri	21:00-23:00	2hrs	石硤尾體育館	技術訓練	
6	12-May-18 Sat	20:00-23:00	3hrs	石硤尾體育館	技術訓練	
7	15-May-18 Tue	20:00-23:00	3hrs	維多利亞公園手球場	技術訓練	
8	17-May-18 Thu	20:00-23:00	3hrs	維多利亞公園手球場	技術訓練	
9	18-May-18 Fri	21:00-23:00	2hrs	石硤尾體育館	技術訓練	
10	20-May-18 Sun	20:00-23:00	3hrs	彩虹道遊樂場	技術訓練	訓練取消
11	21-May-18 Mon	20:00-23:00	3hrs	維多利亞公園手球場	技術訓練	訓練取消
12	24-May-18 Thu	20:00-23:00	3hrs	維多利亞公園手球場	技術訓練	訓練取消
13	25-May-18 Fri	21:00-23:00	2hrs	石硤尾體育館	技術訓練	訓練取消
14	29-May-18 Tue	20:00-23:00	3hrs	維多利亞公園手球場	技術訓練	訓練取消
15	20-May-18 - 31-May-18			北京	海外訓練	新增

總時數

37hrs

總結時數

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5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5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