

中國香港手球總會  
2018印尼亞運會- 手球項目  
香港女子手球集訓隊時間表 (2018年6月)

Women

(更新日期：2018.06.04)

	日期	時間	時數	場地	內容	備註
1	01-Jun-18 Fri	N/A	2hrs	南韓釜山	海外比賽	
2	02-Jun-18 Sat	N/A	2hrs	南韓釜山	海外比賽	
3	03-Jun-18 Sun	N/A	2hrs	南韓釜山	海外比賽	
4	04-Jun-18 Mon	N/A	2hrs	南韓釜山	海外比賽	
5	05-Jun-18 Tue	N/A	2hrs	南韓釜山	海外比賽	
6	08-Jun-18 Fri	19:00-21:00	2hrs	石硤尾公園體育館	技術訓練	
7	09-Jun-18 Sat	19:00-22:00	3hrs	維多利亞公園手球場	技術訓練	
8	11-Jun-18 Mon	19:00-21:00	2hrs	佛光街遊樂場手球場	技術訓練	
9	13-Jun-18 Wed	19:00-22:00	3hrs	佛光街遊樂場手球場	技術訓練	
10	15-Jun-18 Fri	19:00-21:00	2hrs	石硤尾公園體育館	技術訓練	
11	20-Jun-18 Wed	19:00-22:00	3hrs	佛光街遊樂場手球場	技術訓練	
12	22-Jun-18 Fri	19:00-22:00	3hrs	石硤尾公園體育館	技術訓練	
13	23-Jun-18 Sat	20:00-23:00	3hrs	維多利亞公園手球場	技術訓練	
14	27-Jun-18 Wed	19:00-22:00	3hrs	佛光街遊樂場手球場	技術訓練	
15	29-Jun-18 Fri	19:00-21:00	2hrs	石硤尾公園體育館	技術訓練	
16	30-Jun-18 Sat	19:00-22:00	3hrs	維多利亞公園手球場	技術訓練	

原總時數                      39 hrs

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6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6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