

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4月)

Men

(更新日期：2018.04.24)

	日期	時間	時數	場地	內容	備註
1	01-Apr-18 Sun	20:00 - 23:00	3 hrs	彩虹道遊樂場	技術訓練/海外訓練	本地訓練取消
2	03-Apr-18 Tue	19:00 - 22:00	3 hrs	維多利亞公園手球場	技術訓練/海外訓練	
3	05-Apr-18 Thu	19:00 - 22:00	3 hrs	青衣公園	技術訓練/海外訓練	
4	06-Apr-18 Fri	20:00 - 23:00	3 hrs	維多利亞公園手球場	技術訓練/海外訓練	
5	08-Apr-18 Sun	20:00 - 23:00	3 hrs	石硤尾體育館	技術訓練	
6	10-Apr-18 Tue	20:00 - 23:00	3 hrs	維多利亞公園手球場	技術訓練	
7	12-Apr-18 Thu	19:00 - 21:00	2 hrs	何文田公園手球場	技術訓練	
7	12-Apr-18 Thu	21:00 - 22:00	1 hrs	何文田公園手球場	體能訓練	
8	13-Apr-18 Fri	19:00 - 23:00	4 hrs	石硤尾體育館	技術訓練	
9	15-Apr-18 Sun	20:00 - 23:00	3 hrs	石硤尾體育館	技術訓練	
10	17-Apr-18 Tue	20:00 - 23:00	3 hrs	維多利亞公園手球場	技術訓練	
11	19-Apr-18 Thu	19:00 - 21:00	2 hrs	何文田公園手球場	技術訓練	
11	19-Apr-18 Thu	21:00 - 22:00	1 hrs	何文田公園手球場	體能訓練	
12	24-Apr-18 Tue	20:00 - 23:00	3 hrs	維多利亞公園手球場	技術訓練	
13	26-Apr-18 Thu	19:00 - 22:00	3 hrs	青衣公園	技術訓練	
14	27-Apr-18 Fri	21:00 - 23:00	2 hrs	石硤尾體育館	技術訓練	
-	27-Apr-18 Fri	20:00 - 23:00	3 hrs	維多利亞公園手球場	技術訓練	兩天後補訓練日
總時數			42 hrs	總結時數		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4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。