

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3月)

Men

(更新日期：2018.02.28)

	日期	時間	時數	場地	內容	備註
1	01-Mar-18 Thu	20:00 - 23:00	3 hrs	維多利亞公園手球場	技術訓練	
2	04-Mar-18 Sun	10:00 - 13:00	3 hrs	荔枝角公園	技術訓練	
3	06-Mar-18 Tue	20:00 - 23:00	3 hrs	維多利亞公園手球場	技術訓練	
4	08-Mar-18 Thu	20:00 - 23:00	3 hrs	荔枝角公園	技術訓練	
5	10-Mar-18 Sat	20:00 - 23:00	3 hrs	石硤尾體育館	技術訓練	
6	11-Mar-18 Sun	19:00 - 22:00	3 hrs	彩虹道遊樂場	技術訓練	
7	13-Mar-18 Tue	20:00 - 23:00	3 hrs	維多利亞公園手球場	技術訓練	
8	16-Mar-18 Fri	19:00 - 23:00	4 hrs	石硤尾體育館	技術訓練	
9	18-Mar-18 Sun	20:00 - 23:00	3 hrs	彩虹道遊樂場	技術訓練	
10	20-Mar-18 Tue	20:00 - 23:00	3 hrs	維多利亞公園手球場	技術訓練	
11	22-Mar-18 Thu	19:00 - 22:00	3 hrs	青衣公園	技術訓練	
12	24-Mar-18 Sat	20:00 - 23:00	3 hrs	維多利亞公園手球場	技術訓練	
13	25-Mar-18 Sun	14:00 - 18:00	4 hrs	石硤尾體育館	技術訓練	
14	29-Mar-18 Thu	19:00 - 23:00	4 hrs	將軍澳體育館	技術訓練	
15	30-Mar-18 Fri	21:00 - 23:00	2 hrs	彩虹道手球場	技術訓練	兩天後補訓練課
總時數			45 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3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