

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2月)

Men

(更新日期：2018.02.11)

	日期	時間	時數	場地	內容	備註
1	01-Feb-18 Thu	20:00 - 23:00	3 hrs	維多利亞公園手球場	技術訓練	因天氣關係取消
2	02-Feb-18 Fri	20:00 - 23:00	3 hrs	石硤尾體育館	技術訓練	
3	04-Feb-18 Sun	09:00 - 12:00	3 hrs	荔枝角公園	技術訓練	更改訓練地點
4	06-Feb-18 Tue	20:00 - 23:00	3 hrs	維多利亞公園手球場	技術訓練	
5	08-Feb-18 Thu	20:00 - 23:00	3 hrs	將軍澳體育館	技術訓練	
6	09-Feb-18 Fri	20:00 - 23:00	3 hrs	石硤尾體育館	技術訓練	
7	10-Feb-18 Sat	19:00 - 23:00	4 hrs	石硤尾體育館	技術訓練	
8	13-Feb-18 Tue	20:00 - 23:00	3 hrs	維多利亞公園手球場	技術訓練	
9	15-Feb-18 Thu	20:00 - 23:00	3 hrs	維多利亞公園手球場	技術訓練	訓練取消
10	20-Feb-18 Tue	20:00 - 23:00	3 hrs	維多利亞公園手球場	技術訓練	
11	22-Feb-18 Thu	20:00 - 23:00	3 hrs	維多利亞公園手球場	技術訓練	
12	23-Feb-18 Fri	20:00 - 23:30	3.5 hrs	石硤尾體育館	技術訓練	
13	25-Feb-18 Sun	10:00 - 13:00	3 hrs	荔枝角公園	技術訓練	更改訓練地點
14	26-Feb-18 Mon	19:00 - 22:00	3 hrs	葵涌運動場	體能訓練	新增
15	27-Feb-18 Tue	20:00 - 23:00	3 hrs	維多利亞公園手球場	技術訓練	

總時數 46.5 hrs

總結時數

40.5 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2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