

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2月)

Women

(更新日期: 2018.02.21)

	日期	時間	時數	場地	內容	備註
1	01-Feb-18 Thu	20:00 - 23:00	3 hrs	荔枝角公園(第一期)手球場	技術訓練	因天氣關係取消
2	02-Feb-18 Fri	19:00 - 22:00	3 hrs	石硤尾體育館	技術訓練	
3	04-Feb-18 Sun	09:00 - 12:00	3 hrs	青衣運動場	體能訓練	訓練取消
4	07-Feb-18 Wed	20:00 - 23:00	3 hrs	維多利亞公園手球場	技術訓練	
5	08-Feb-18 Thu	19:00 - 22:30	3.5 hrs	將軍澳體育館	技術訓練	
6	09-Feb-18 Fri	19:00 - 22:30	3.5 hrs	石硤尾體育館	技術訓練	
7	10-Feb-18 Sat	18:00 - 22:30	4.5 hrs	石硤尾體育館	技術訓練	
8	12-Feb-18 Mon	20:00 - 23:00	3 hrs	維多利亞公園手球場	技術訓練	
9	14-Feb-18 Wed	20:00 - 23:00	3 hrs	維多利亞公園手球場	技術訓練	
10	21-Feb-18 Wed	20:00 - 23:00	3 hrs	香港教育大學體育館	技術訓練	更改訓練地點
11	23-Feb-18 Fri	19:00 - 22:30	3.5 hrs	石硤尾體育館	技術訓練	
12	25-Feb-18 Sun	14:00 - 18:00	4 hrs	荔枝角公園(第一期)手球場	技術訓練	更改訓練地點及時間
13	26-Feb-18 Mon	20:00 - 23:00	3 hrs	維多利亞公園手球場	技術訓練	
14	28-Feb-18 Wed	20:00 - 23:00	3 hrs	維多利亞公園手球場	技術訓練	

原總時數 46 hrs

總結時數

40 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