

**中國香港手球總會**  
**香港男子手球集訓隊時間表 (2019年1月)**

(更新日期：2019.1.25)

	日期	時間	時數	場地	內容	備註
1	07-Jan-19 Mon	19:00-22:00	3hrs	彩虹道遊樂場手球場	技術訓練	場地使用時間為20:00 - 22:00
2	09-Jan-19 Wed	19:00-22:00	3hrs	彩虹道遊樂場手球場	技術訓練	場地使用時間為20:00 - 22:00
3	11-Jan-19 Fri	19:00-22:00	3hrs	彩虹道遊樂場手球場	技術訓練	場地使用時間為20:00 - 22:00
4	14-Jan-19 Mon	19:00-22:00	3hrs	彩虹道遊樂場手球場	技術訓練	場地使用時間為20:00 - 22:00
5	16-Jan-19 Wed	19:00-22:00	3hrs	彩虹道遊樂場手球場	技術訓練	場地使用時間為20:00 - 22:00
6	18-Jan-19 Fri	19:00-22:00	3hrs	彩虹道遊樂場手球場	技術訓練	場地使用時間為20:00 - 22:00
7	21-Jan-19 Mon	19:00-22:00	3hrs	彩虹道遊樂場手球場	技術訓練	場地使用時間為20:00 - 22:00
8	23-Jan-19 Wed	19:00-22:00	3hrs	彩虹道遊樂場手球場	技術訓練	場地使用時間為20:00 - 22:00

總時數            24 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： 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4： 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5： 場地使用時間外的訓練，請於場邊進行練習。

備註6： 如於領取津貼名單內的球員，需進行額外訓練以達到每個月40小時的要求，例如體能訓練或大專/球隊練習等，並提交訓練紀錄表。