

**中國香港手球總會**  
**香港女子手球集訓隊時間表 (2018年11月)**

(更新日期：2018.11.14)

	日期	時間	時數	場地	內容	備註
1	02-Nov-18 Fri	19:00-22:00	3hrs	石硤尾公園體育館	技術訓練	與男港共用場地
2	03-Nov-18 Sat	18:00-21:00	3hrs	維多利亞公園手球場	技術訓練	
3	06-Nov-18 Tue	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	08-Nov-18 Thu	18:00-21:00	3hrs	何文田公園手球場	技術訓練	
5	09-Nov-18 Fri	19:00-22:00	3hrs	石硤尾公園體育館	技術訓練	與男港共用場地
6	13-Nov-18 Tue	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	15-Nov-18 Thu	20:00-23:00	3hrs	荔枝角公園(第一期)手球場	技術訓練	場地使用時間為21:00 - 23:00
8	16-Nov-18 Fri	19:00-22:00	3hrs	石硤尾公園體育館	技術訓練	
9	20-Nov-18 Tue	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
10	22-Nov-18 Thu	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18:00 - 20:00
11	25-Nov-18 Sun	19:00-22:00	3hrs	彩虹道遊樂場手球場	技術訓練	
12	26-Nov-18 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19:00 - 21:00

總時數            36 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。