

中國香港手球總會  
2018沙灘手球項目訓練  
香港女子青年沙灘手球集訓隊時間表 (2018年9月)

(更新日期：2018.08.27)

	日期	時間	時數	場地	內容	備註
1	01-Sep-18 Sat	15:00-18:00	3hrs	天業路人造沙灘球場	技術訓練	
2	02-Sep-18 Sun	09:00-12:00	3hrs	天業路人造沙灘球場	技術訓練	
3	03-Sep-18 Mon	19:00-22:00	3hrs	葵涌沙灘排球場兼手球場	技術訓練	
4	05-Sep-18 Wed	19:00-21:00	2hrs	葵涌沙灘排球場兼手球場	技術訓練	
5	07-Sep-18 Fri	19:00-22:00	3hrs	葵涌沙灘排球場兼手球場	技術訓練	
6	08-Sep-18 Sat	15:00-18:00	3hrs	天業路人造沙灘球場	技術訓練	
7	09-Sep-18 Sun	09:00-12:00	3hrs	天業路人造沙灘球場	技術訓練	
8	10-Sep-18 Mon	19:00-22:00	3hrs	葵涌沙灘排球場兼手球場	技術訓練	
9	12-Sep-18 Wed	19:00-21:00	2hrs	葵涌沙灘排球場兼手球場	技術訓練	
10	14-Sep-18 Fri	19:00-22:00	3hrs	葵涌沙灘排球場兼手球場	技術訓練	
11	15-Sep-18 Sat	15:00-18:00	3hrs	天業路人造沙灘球場	技術訓練	
12	16-Sep-18 Sun	09:00-12:00	3hrs	天業路人造沙灘球場	技術訓練	

總時數                      34 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。