

中國香港手球總會
香港男女子U15沙灘手球集訓隊時間表 (2020年1月)

(更新日期：2020.2.7)

| | 日期 | 時間 | 時數 | 場地 | 內容 | 備註 |
|---|---------------|-----------|----|---------|---------|---------------------------------|
| 1 | 02-Jan-20 Thu | 1900-2200 | 3 | 葵涌沙灘手球場 | 技術訓練 | |
| 2 | 04-Jan-20 Sat | 1700-2000 | 3 | 葵涌沙灘手球場 | 體能及技術訓練 | 1700-1800為體能訓練，18000-2000 為技術訓練 |
| 3 | 09-Jan-20 Thu | 1900-2200 | 3 | 葵涌沙灘手球場 | 技術訓練 | |
| 4 | 11-Jan-20 Sat | 1700-2000 | 3 | 葵涌沙灘手球場 | 體能及技術訓練 | 1700-1800為體能訓練，18000-2000 為技術訓練 |
| 5 | 16-Jan-20 Thu | 1900-2200 | 3 | 葵涌沙灘手球場 | 技術訓練 | |
| 6 | 18-Jan-20 Sat | 1700-2000 | 3 | 葵涌沙灘手球場 | 體能及技術訓練 | 1700-1800為體能訓練，18000-2000 為技術訓練 |
| 7 | 30-Jan-20 Thu | 1900-2200 | 3 | 葵涌沙灘手球場 | 技術訓練 | 訓練取消 |

總時數 **18 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。