

中國香港手球總會
香港女子沙灘手球集訓隊時間表 (2020年1月)

(更新日期：2020.01.06)

	日期	時間1	時數	場地1	內容	備註
1	03-Jan-20 Fri	1900-2200	3	葵涌沙灘手球場	技術訓練	原本1月1日體能訓練改為1月3日技術訓練
2	04-Jan-20 Sat	2000-2200	2	葵涌沙灘手球場	技術訓練	與男沙共用場地
3	09-Jan-20 Thu	1900-2200	3	葵涌沙灘手球場	體能訓練	原本1月8日體能訓練改為1月9日
4	11-Jan-20 Sat	2000-2200	2	葵涌沙灘手球場	技術訓練	與男沙共用場地
5	15-Jan-20 Wed	1900-2200	3	葵涌沙灘手球場	體能訓練	
6	18-Jan-20 Sat	2000-2200	2	葵涌沙灘手球場	技術訓練	與男沙共用場地
7	22-Jan-20 Wed	1900-2200	3	葵涌沙灘手球場	體能訓練	
8	29-Jan-20 Wed	1900-2200	3	葵涌沙灘手球場	體能訓練	

總時數 21hrs

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。