

中國香港手球總會
香港女子沙灘手球集訓隊時間表 (2019年10月)

(更新日期：2019.9.17)

	日期	時間	時數	場地	內容	備註
1	03-Oct-19 Thu	1900-2200	3	葵涌沙灘手球場	技術訓練	
2	05-Oct-19 Sat	1900-2200	3	葵涌沙灘手球場	技術訓練	與男沙及U15沙共用場地
3	10-Oct-19 Thu	1900-2200	3	葵涌沙灘手球場	技術訓練	
4	12-Oct-19 Sat	1900-2200	3	葵涌沙灘手球場	技術訓練	與男沙及U15沙共用場地
5	17-Oct-19 Thu	1900-2200	3	葵涌沙灘手球場	技術訓練	
6	19-Oct-19 Sat	1900-2200	3	葵涌沙灘手球場	技術訓練	與男沙及U15沙共用場地
7	24-Oct-19 Thu	1900-2200	3	葵涌沙灘手球場	技術訓練	
8	26-Oct-19 Sat	1900-2200	3	葵涌沙灘手球場	技術訓練	與男沙及U15沙共用場地
9	31-Oct-19 Thu	1900-2200	3	天業路人造沙灘球場	技術訓練	

總時數 27hrs

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。