

中國香港手球總會
香港女子手球集訓隊時間表 (2019年8月)

(更新日期：2019.07.26)

	日期	時間	時數	場地	內容	備註
1	01-Aug-19 Thu	20:00-23:00	3hrs	石硤尾公園體育館	技術訓練	
2	06-Aug-19 Tue	20:00-23:00	3hrs	荔枝角公園手球場	技術訓練	
3	09-Aug-19 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
4	12-Aug-19 Mon	19:00-22:00	3hrs	佛光街遊樂場手球場	技術訓練	
5	16-Aug-19 Fri	19:00-22:00	3hrs	佛光街遊樂場手球場	技術訓練	
6	19-Aug-19 Mon	19:00-22:00	3hrs	荔枝角公園手球場	技術訓練	
7	22-Aug-19 Thu	19:00-22:00	3hrs	石硤尾公園體育館	技術訓練	
8	23-Aug-19 Fri	19:00-22:00	3hrs	石硤尾公園體育館	技術訓練	
9	26-Aug-19 Mon	19:00-22:00	3hrs	荔枝角公園手球場	技術訓練	
10	29-Aug-19 Thu	19:00-22:00	3hrs	石硤尾公園體育館	技術訓練	
11	30-Aug-19 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

總時數 33 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。

備註6： 如於領取津貼名單內的球員，需進行額外訓練以達到每個月40小時的要求，例如體能訓練或大專/球隊練習等，並提交訓練紀錄表。