

中國香港手球總會
香港女子手球集訓隊時間表 (2019年4月)

(更新日期：2019.3.27)

| | 日期 | 時間 | 時數 | 場地 | 內容 | 備註 |
|----|---------------|-------------|------|-----------|------|----------------------|
| 1 | 02-Apr-19 Tue | 20:00-23:00 | 3hrs | 彩虹道遊樂場手球場 | 技術訓練 | 場地使用時間為20:00 - 22:00 |
| 2 | 04-Apr-19 Thu | 20:00-23:00 | 3hrs | 彩虹道遊樂場手球場 | 技術訓練 | 場地使用時間為20:00 - 22:00 |
| 3 | 09-Apr-19 Tue | 20:00-23:00 | 3hrs | 彩虹道遊樂場手球場 | 技術訓練 | 場地使用時間為20:00 - 22:00 |
| 4 | 11-Apr-19 Thu | 20:00-23:00 | 3hrs | 彩虹道遊樂場手球場 | 技術訓練 | 場地使用時間為20:00 - 22:00 |
| 5 | 12-Apr-19 Fri | 20:00-23:00 | 3hrs | 彩虹道遊樂場手球場 | 技術訓練 | 場地使用時間為20:00 - 22:00 |
| 6 | 16-Apr-19 Tue | 19:00-22:00 | 3hrs | 維多利亞公園手球場 | 技術訓練 | |
| 7 | 18-Apr-19 Thu | 19:00-22:00 | 3hrs | 維多利亞公園手球場 | 技術訓練 | |
| 8 | 23-Apr-19 Tue | 19:00-22:00 | 3hrs | 維多利亞公園手球場 | 技術訓練 | 與男U16共用場地 |
| 9 | 25-Apr-19 Thu | 19:00-22:00 | 3hrs | 維多利亞公園手球場 | 技術訓練 | |
| 10 | 26-Apr-19 Fri | 20:00-23:00 | 3hrs | 石硤尾公園體育館 | 技術訓練 | 與男U18,女U18共用場地 |

總時數 30 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。