

中國香港手球總會
香港男子手球集訓隊時間表 (2020年12月)

(更新日期：2020.12.11)

| | 日期 | 時間 | 時數 | 形式 | 內容 | 備註 |
|----|---------------|-------------|------|--------|------|----|
| 1 | 11-Dec-20 Fri | 19:00-21:00 | 2hrs | 團隊網上訓練 | 港隊訓練 | |
| 2 | 12-Dec-20 Sat | 17:00-19:00 | 2hrs | 團隊網上訓練 | 港隊訓練 | |
| 3 | 13-Dec-20 Sun | 10:00-12:00 | 2hrs | 團隊網上訓練 | 港隊訓練 | |
| 4 | 14-Dec-20 Mon | 19:00-21:00 | 2hrs | 團隊網上訓練 | 港隊訓練 | |
| 5 | 15-Dec-20 Tue | 19:00-21:00 | 2hrs | 團隊網上訓練 | 港隊訓練 | |
| 6 | 18-Dec-20 Fri | 19:00-21:00 | 2hrs | 團隊網上訓練 | 港隊訓練 | |
| 7 | 20-Dec-20 Sun | 10:00-12:00 | 2hrs | 團隊網上訓練 | 港隊訓練 | |
| 8 | 21-Dec-20 Mon | 19:00-21:00 | 2hrs | 團隊網上訓練 | 港隊訓練 | |
| 9 | 23-Dec-20 Wed | 19:00-21:00 | 2hrs | 團隊網上訓練 | 港隊訓練 | |
| 10 | 27-Dec-20 Sun | 17:00-19:00 | 2hrs | 團隊網上訓練 | 港隊訓練 | |
| 11 | 29-Dec-20 Tue | 19:00-21:00 | 2hrs | 團隊網上訓練 | 港隊訓練 | |
| 12 | 31-Dec-20 Thu | 10:00-12:00 | 2hrs | 團隊網上訓練 | 港隊訓練 | |

總時數 24 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： 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。