

中國香港手球總會
香港女子手球集訓隊時間表 (2021年2月)

(更新日期：2021.2.2)

	日期	時間	時數	形式	內容	備註
1	04-Feb-21 Thu	19:00-22:00	3hrs	團隊網上訓練	港隊訓練	
2	09-Feb-21 Tue	19:00-22:00	3hrs	團隊網上訓練	港隊訓練	
3	10-Feb-21 Wed	19:00-22:00	3hrs	團隊網上訓練	港隊訓練	
4	18-Feb-21 Thu	19:00-22:00	3hrs	團隊網上訓練	港隊訓練	
5	19-Feb-21 Fri	19:00-22:00	3hrs	團隊網上訓練	港隊訓練	
6	22-Feb-21 Mon	19:00-22:00	3hrs	團隊網上訓練	港隊訓練	
7	24-Feb-21 Wed	19:00-22:00	3hrs	團隊網上訓練	港隊訓練	
8	25-Feb-21 Thu	19:00-22:00	3hrs	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。