

中國香港手球總會
香港女子手球集訓隊時間表 (2020年12月)

(更新日期：2020.12.10)

	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。