

中國香港手球總會
香港男子青年精英訓練隊時間表 (2021年4月)

(更新日期：2021.03.25)

	日期	時間	時數	場地	內容	備註
1	02-Apr-21 Fri	2000-2300	3hrs	何文田公園手球場	技術訓練	
2	03-Apr-21 Sat	1600-1900	3hrs	何文田公園手球場	技術訓練	
3	09-Apr-21 Fri	2000-2300	3hrs	何文田公園手球場	技術訓練	
4	11-Apr-21 Sun	1400-1700	3hrs	石硤尾公園體育館	技術訓練	
5	14-Apr-21 Wed	2000-2300	3hrs	何文田公園手球場	技術訓練	
6	16-Apr-21 Fri	2000-2300	3hrs	何文田公園手球場	技術訓練	
7	18-Apr-21 Sun	1600-1800	2hrs	源禾遊樂場手球場	技術訓練	
8	21-Apr-21 Wed	2000-2300	3hrs	何文田公園手球場	技術訓練	
9	23-Apr-21 Fri	2000-2300	3hrs	何文田公園手球場	技術訓練	
10	28-Apr-21 Wed	2000-2300	3hrs	何文田公園手球場	技術訓練	
11	30-Apr-21 Fri	1900-2200	3hrs	石硤尾公園體育館	技術訓練	

總時數 32 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： 部份場地只提供2小時使用時間，隊伍需於場邊進行適當體能訓練或技術鍛鍊，以完成3小時訓練。

備註6： 如兩隊同時於同一場地進行訓練，請各教練互相協調，盡用空間。