

中國香港手球總會
香港男子青年精英訓練隊時間表 (2021年7月)

(更新日期：2021.07.23)

	日期	時間	時數	場地	內容	備註
1	02-Jul-21 Fri	1800-2100	3hrs	彩虹道遊樂場手球場	體能訓練	
2	04-Jul-21 Sun	0900-1200	3hrs	佛光街遊樂場手球場	技術訓練	
3	05-Jul-21 Mon	2000-2300	3hrs	何文田公園手球場	技術訓練	
4	07-Jul-21 Wed	1800-2100	3hrs	科士街遊樂場手球場	技術訓練	
5	08-Jul-21 Thu	1800-2100	3hrs	彩虹道遊樂場手球場	技術訓練	與女港、女守共用場地
6	11-Jul-21 Sun	0900-1200	3hrs	佛光街遊樂場手球場	技術訓練	
7	12-Jul-21 Mon	2000-2300	3hrs	何文田公園手球場	技術訓練	
8	14-Jul-21 Wed	1800-2100	3hrs	科士街遊樂場手球場	技術訓練	
9	16-Jul-21 Fri	1800-2100	3hrs	彩虹道遊樂場手球場	體能訓練	
10	17-Jul-21 Sat	1900-2200	3hrs	維多利亞公園手球場	技術訓練	
11	19-Jul-21 Mon	2000-2300	3hrs	何文田公園手球場	技術訓練	
12	20-Jul-21 Tue	1800-2100	3hrs	彩虹道遊樂場手球場	體能訓練	與男港共用場地
13	21-Jul-21 Wed	1800-2100	3hrs	科士街遊樂場手球場	技術訓練	
14	22-Jul-21 Thu	1800-2100	3hrs	彩虹道遊樂場手球場	體能訓練	
15	23-Jul-21 Fri	1800-2100	3hrs	彩虹道遊樂場手球場	體能訓練	
16	25-Jul-21 Sun	0900-1200	3hrs	佛光街遊樂場手球場	技術訓練	
17	26-Jul-21 Mon	2000-2300	3hrs	何文田公園手球場	技術訓練	
18	27-Jul-21 Tue	1900-2200	3hrs	彩虹道遊樂場手球場	體能訓練	訓練時間更改
19	28-Jul-21 Wed	1800-2100	3hrs	科士街遊樂場手球場	技術訓練	
20	29-Jul-21 Thu	1900-2200	3hrs	彩虹道遊樂場手球場	體能訓練	訓練時間更改，與女守共用場地
		總時數	60hrs			

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。