

中國香港手球總會
香港男子手球集訓隊時間表 (2022年1月)

(更新日期：2022.01.17)

	日期	時間	時數	場地	內容	備註
1	02-Jan-22 Sun	1900-2200	3hrs	Eco Lifestyle Fitness HK(備註8)	單車體能訓練	
2	03-Jan-22 Mon	1900-2200	3hrs	Eco Lifestyle Fitness HK(備註8)	單車體能訓練	
3	04-Jan-22 Tue	1900-2200	3hrs	Eco Lifestyle Fitness HK(備註8)	單車體能訓練	
	07-Jan-22 Fri	2000-2300	3hrs	石硤尾公園體育館	港隊訓練	因場地暫停開放，訓練取消(與女港、女守共用場地)
	08-Jan-22 Sat	1400-1700	3hrs	青松中學	港隊訓練	因場地暫停開放，訓練取消
	10-Jan-22 Mon	1900-2200	3hrs	葵芳華豐工業中心一期地下D室	體能訓練	因場地暫停開放，訓練取消(訓練地點及時間更改)
	11-Jan-22 Tue	1900-2200	3hrs	彩虹道遊樂場手球場	港隊訓練	因場地暫停開放，訓練取消
	14-Jan-22 Fri	2000-2300	3hrs	石硤尾公園體育館	港隊訓練	因場地暫停開放，訓練取消(與女港、女守共用場地)
	17-Jan-22 Mon	2000-2300	3hrs	兆麟體育館	港隊訓練	因場地暫停開放，訓練取消(與女港共用場地)
	21-Jan-22 Fri	2000-2300	3hrs	石硤尾公園體育館	港隊訓練	因場地暫停開放，訓練取消(與女港、女守共用場地)
	24-Jan-22 Mon	2000-2300	3hrs	兆麟體育館	港隊訓練	因場地暫停開放，訓練取消(與女港共用場地)
	28-Jan-22 Fri	2000-2300	3hrs	石硤尾公園體育館	港隊訓練	因場地暫停開放，訓練取消(與女港、女守共用場地)
		總時數	9hrs			

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： 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。

備註6： 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7： 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。

備註8： 訓練地點的詳細地址為火炭山尾街31-41華樂工業中心A座1318室。