

中國香港手球總會
香港女子沙灘集訓隊總時間表 (2022年12月)

(更新日期：2022.12.15)

	日期	時間	時數	場地	內容	備註
1	03-Dec-22 Sat	1900-2200	3	葵涌沙灘手球場	技術訓練	
2	08-Dec-22 Thu	1900-2200	3	葵涌沙灘手球場	技術訓練	
3	11-Dec-22 Sun	0900-1200	3	葵涌沙灘手球場	技術訓練	
4	17-Dec-22 Sat	1900-2200	3	葵涌沙灘手球場	技術訓練	
5	22-Dec-22 Thu	1900-2200	3	葵涌沙灘手球場	技術訓練	女沙訓練取消
6	25-Dec-22 Sun	0900-1200	3	葵涌沙灘手球場	技術訓練	
7	31-Dec-22 Sat	1900-2200	3	葵涌沙灘手球場	技術訓練	訓練取消

總時數 18hrs

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 場地使用時間外的訓練，請於場邊進行練習。