

中國香港手球總會
香港女子青年沙灘手球集訓隊時間表 (2022年5月)

(更新日期：2022.05.23)

	日期	時間	時數	場地	內容	備註
1	19-May-22 Thu	1900-2200	3	葵涌沙灘手球場	技術訓練	
2	21-May-22 Sat	1900-2200	3	葵涌沙灘手球場	技術訓練	與女沙共用場地
3	22-May-22 Sun	0900-1200	3	葵涌沙灘手球場	技術訓練	
4	24-May-22 Tue	1730-1930	2	彩虹道	體能訓練	
5	26-May-22 Thu	1900-2200	3	葵涌沙灘手球場	技術訓練	
6	28-May-22 Sat	1900-2200	3	葵涌沙灘手球場	技術訓練	與女沙共用場地
7	29-May-22 Sun	0900-1200	3	葵涌沙灘手球場	技術訓練	
8	31-May-22 Tue	1900-2100	2	葵涌運動場	體能訓練	

總時數 22hrs

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。