

中國香港手球總會
香港女子沙灘手球集訓隊時間表 (2024年9月)

(更新日期：2024.8.28)

	日期	時間	時數	場地	內容	備註
1	01-Sep-24 Sun	0900-1200	3	葵涌沙灘手球場	技術訓練	與女青沙共用場地
2	05-Sep-24 Thu	1900-2200	3	葵涌沙灘手球場	技術訓練	與女青沙共用場地
3	07-Sep-24 Sat	1900-2200	3	葵涌沙灘手球場	技術訓練	與女青沙共用場地
4	08-Sep-24 Sun	0900-1200	3	葵涌沙灘手球場	技術訓練	與女青沙共用場地
5	12-Sep-24 Thu	1900-2200	3	葵涌沙灘手球場	技術訓練	與女青沙共用場地
6	14-Sep-24 Sat	1900-2200	3	葵涌沙灘手球場	技術訓練	與男沙及女青沙共用場地
7	15-Sep-24 Sun	0900-1200	3	葵涌沙灘手球場	技術訓練	與女青沙共用場地
8	19-Sep-24 Thu	1900-2200	3	葵涌沙灘手球場	技術訓練	與女青沙共用場地
9	21-Sep-24 Sat	1900-2200	3	葵涌沙灘手球場	技術訓練	與男沙及女青沙共用場地
10	22-Sep-24 Sun	0900-1200	3	葵涌沙灘手球場	技術訓練	與女青沙共用場地
11	26-Sep-24 Thu	1900-2200	3	葵涌沙灘手球場	技術訓練	與女青沙共用場地
12	28-Sep-24 Sat	1900-2200	3	葵涌沙灘手球場	技術訓練	與男沙及女青沙共用場地
13	29-Sep-24 Sun	0900-1200	3	葵涌沙灘手球場	技術訓練	與女青沙共用場地

總時數 39hrs

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。