中國香港手球總會 運動員訓練紀錄表 (非香港隊訓練時間及體能訓練出席紀錄)

Sports 項目： 手球 ☐ Men男子 ☐ Women女子

Name of athletes 姓名：_____ Email 電郵：_____

Tel 電話：_____ Month 月份：_____ Year 年份：_____

	日期	地點	時間 開始時間	結束時間	總訓練時數	訓練內容	負責教練資料 姓名	簽署
1						體能訓練 / 球隊訓練 / 球隊比賽		
2						體能訓練 / 球隊訓練 / 球隊比賽		
3						體能訓練 / 球隊訓練 / 球隊比賽		
4						體能訓練 / 球隊訓練 / 球隊比賽		
5						體能訓練 / 球隊訓練 / 球隊比賽		
6						體能訓練 / 球隊訓練 / 球隊比賽		
7						體能訓練 / 球隊訓練 / 球隊比賽		
8						體能訓練 / 球隊訓練 / 球隊比賽		
9						體能訓練 / 球隊訓練 / 球隊比賽		
10						體能訓練 / 球隊訓練 / 球隊比賽		
11						體能訓練 / 球隊訓練 / 球隊比賽		
12						體能訓練 / 球隊訓練 / 球隊比賽		
13						體能訓練 / 球隊訓練 / 球隊比賽		
14						體能訓練 / 球隊訓練 / 球隊比賽		
15						體能訓練 / 球隊訓練 / 球隊比賽		
16						體能訓練 / 球隊訓練 / 球隊比賽		
17						體能訓練 / 球隊訓練 / 球隊比賽		
18						體能訓練 / 球隊訓練 / 球隊比賽		
19						體能訓練 / 球隊訓練 / 球隊比賽		
20						體能訓練 / 球隊訓練 / 球隊比賽		
21						體能訓練 / 球隊訓練 / 球隊比賽		
22						體能訓練 / 球隊訓練 / 球隊比賽		
23						體能訓練 / 球隊訓練 / 球隊比賽		
24						體能訓練 / 球隊訓練 / 球隊比賽		
25						體能訓練 / 球隊訓練 / 球隊比賽		
26						體能訓練 / 球隊訓練 / 球隊比賽		
27						體能訓練 / 球隊訓練 / 球隊比賽		
28						體能訓練 / 球隊訓練 / 球隊比賽		
29						體能訓練 / 球隊訓練 / 球隊比賽		
30						體能訓練 / 球隊訓練 / 球隊比賽		
31						體能訓練 / 球隊訓練 / 球隊比賽		

Total monthly training hours 總訓練時數：_____

本人(等) 聲明上述記錄真確無訛及球員已出席及完成上述所列出訓練安排。

SIGNED BY 運動員簽署 _____ DATE _____

Athlete

CONFIRMED BY 香港隊教練確認簽署 _____ DATE _____

Responsible Coach (NSA) NAME:

APPROVED BY 總會代表 _____ DATE _____

Association Supervisor NAME: