

# 中國香港手球總會 運動員訓練紀錄 (個人出席紀錄)

Sports 項目: 手球 Group 組別: \_\_\_\_\_

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		總訓練時數	訓練內容	簽到記錄	
		開始時間	結束時間			簽署(球員)	簽署(教練)
1 1日					體能訓練 / 球隊訓練 / 球隊比賽		
2 2日					體能訓練 / 球隊訓練 / 球隊比賽		
3 3日					體能訓練 / 球隊訓練 / 球隊比賽		
4 4日					體能訓練 / 球隊訓練 / 球隊比賽		
5 5日					體能訓練 / 球隊訓練 / 球隊比賽		
6 6日					體能訓練 / 球隊訓練 / 球隊比賽		
7 7日					體能訓練 / 球隊訓練 / 球隊比賽		
8 8日					體能訓練 / 球隊訓練 / 球隊比賽		
9 9日					體能訓練 / 球隊訓練 / 球隊比賽		
10 10日					體能訓練 / 球隊訓練 / 球隊比賽		
11 11日					體能訓練 / 球隊訓練 / 球隊比賽		
12 12日					體能訓練 / 球隊訓練 / 球隊比賽		
13 13日					體能訓練 / 球隊訓練 / 球隊比賽		
14 14日					體能訓練 / 球隊訓練 / 球隊比賽		
15 15日					體能訓練 / 球隊訓練 / 球隊比賽		
16 16日					體能訓練 / 球隊訓練 / 球隊比賽		
17 17日					體能訓練 / 球隊訓練 / 球隊比賽		
18 18日					體能訓練 / 球隊訓練 / 球隊比賽		
19 19日					體能訓練 / 球隊訓練 / 球隊比賽		
20 20日					體能訓練 / 球隊訓練 / 球隊比賽		
21 21日					體能訓練 / 球隊訓練 / 球隊比賽		
22 22日					體能訓練 / 球隊訓練 / 球隊比賽		
23 23日					體能訓練 / 球隊訓練 / 球隊比賽		
24 24日					體能訓練 / 球隊訓練 / 球隊比賽		
25 25日					體能訓練 / 球隊訓練 / 球隊比賽		
26 26日					體能訓練 / 球隊訓練 / 球隊比賽		
27 27日					體能訓練 / 球隊訓練 / 球隊比賽		
28 28日					體能訓練 / 球隊訓練 / 球隊比賽		
29 29日					體能訓練 / 球隊訓練 / 球隊比賽		
30 30日					體能訓練 / 球隊訓練 / 球隊比賽		
31 31日					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 NAME: \_\_\_\_\_

CONFIRMED BY 香港隊教練確認簽署 \_\_\_\_\_

DATE \_\_\_\_\_

Responsible Coach (NSA) NAME: \_\_\_\_\_

CONFIRMED BY 總會確認 (with NSA Chop 體育總會蓋印) \_\_\_\_\_

DATE \_\_\_\_\_

NSA NAME & POSITION 姓名及職銜:  
Chan Ming Hong, Senior Sports Executive

日期 \_\_\_\_\_