Development Programme for Team Sports 2024-2027
隊際運動發展計劃 2024-2027

Monthly Training Record for Athlete
運動員訓練紀錄表

Sports 項目： 手球

Team 隊伍： Men 男子 / Women 女子 Team 隊伍：National Squad 代表隊 / Second-tier Squad 第二梯隊

Name of athletes 姓名： Month 月份： Year 年份：

Date 日期	Venue 地點	Duration 開始時間	結束時間	Total training hours* 總訓練時數*	Brief training details 訓練內容概要
					港隊訓練
					港隊訓練
					港隊訓練
					港隊訓練
					港隊訓練
					港隊訓練
					港隊訓練
					港隊訓練
					港隊訓練
					港隊訓練
					港隊訓練
					港隊訓練
					港隊訓練
↓ Training hours endorsed by Handball Association of Hong Kong, China (Club Training, competition, fitness, etc) ↓					
					體能訓練/球隊訓練/球隊比賽

* counted every 0.5 hour 以每半小時作計算

Total monthly training hours 總訓練時數：

SIGNED BY 運動員簽署 DATE
Athlete 日期

VERIFIED BY 總教練 核實 DATE
Head Coach NAME 姓名: 日期

VERIFIED BY 教練督導 核實 DATE
Coaching Supervisor NAME 姓名: 日期

CONIRMED BY 總會確認 (with NSA Chop 體育總會蓋印) DATE
NSA NAME & POSITION 姓名及職銜: 日期