Five-Year Development Programme for Team Sports
隊際運動五年發展計劃

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

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
↓ 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