

中國香港手球總會
香港男子手球集訓隊時間表 (2020年9月)

(更新日期：2020.9.1)

	日期	時間	時數	形式	內容	備註
1	07-Sep-20 Mon	20:00-22:00	2hrs	團隊網上訓練	港隊訓練	
2	09-Sep-20 Wed	20:00-22:00	2hrs	團隊網上訓練	港隊訓練	
3	11-Sep-20 Fri	20:00-22:00	2hrs	團隊網上訓練	港隊訓練	
4	12-Sep-20 Sat	15:00-17:00	2hrs	團隊網上訓練	港隊訓練	
5	14-Sep-20 Mon	20:00-22:00	2hrs	團隊網上訓練	港隊訓練	
6	16-Sep-20 Wed	20:00-22:00	2hrs	團隊網上訓練	港隊訓練	
7	18-Sep-20 Fri	20:00-22:00	2hrs	團隊網上訓練	港隊訓練	
8	19-Sep-20 Sat	15:00-17:00	2hrs	團隊網上訓練	港隊訓練	
9	21-Sep-20 Mon	20:00-22:00	2hrs	團隊網上訓練	港隊訓練	
10	23-Sep-20 Wed	20:00-22:00	2hrs	團隊網上訓練	港隊訓練	
11	25-Sep-20 Fri	20:00-22:00	2hrs	團隊網上訓練	港隊訓練	
12	26-Sep-20 Sat	15:00-17:00	2hrs	團隊網上訓練	港隊訓練	
13	28-Sep-20 Mon	20:00-22:00	2hrs	團隊網上訓練	港隊訓練	

總時數 26 hrs

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： 如於領取津貼名單內的球員，需進行額外訓練以達到每個月40小時的要求，例如體能訓練或大專/球隊練習等，並提交訓練紀錄表。