中國香港手球總會
香港女子手球集訓隊(第一梯隊)時間表 (2026年10月)

(更新日期：2026.9.28)

	日期	時間	時數	場地	內容	備註
1	06-Oct-26 Tue	1900-2200	3hrs	臨華街遊樂場手球場	港隊訓練	與女子隊第二梯隊共同訓練
2	08-Oct-26 Thu	1900-2200	3hrs	臨華街遊樂場手球場	港隊訓練	
3	10-Oct-26 Sat	1900-2200	3hrs	兆麟體育館	港隊訓練	與女子隊第二梯隊共同訓練
4	12-Oct-26 Mon	1900-2200	3hrs	兆麟體育館	港隊訓練	與女子隊第二梯隊共同訓練
5	19-Oct-26 Mon	1900-2200	3hrs	兆麟體育館	港隊訓練	與女子隊第二梯隊共同訓練
6	20-Oct-26 Tue	1900-2200	3hrs	臨華街遊樂場手球場	港隊訓練	
7	22-Oct-26 Thu	1900-2200	3hrs	臨華街遊樂場手球場	港隊訓練	
8	24-Oct-26 Sat	1900-2200	3hrs	兆麟體育館	港隊訓練	與女子隊第二梯隊共同訓練
9	26-Oct-26 Mon	1900-2200	3hrs	兆麟體育館	港隊訓練	與女子隊第二梯隊共同訓練
10	27-Oct-26 Tue	1900-2200	3hrs	臨華街遊樂場手球場	港隊訓練	
11	29-Oct-26 Thu	1900-2200	3hrs	臨華街遊樂場手球場	港隊訓練	
12	31-Oct-26 Sat	1900-2200	3hrs	兆麟體育館	港隊訓練	與女子隊第二梯隊共同訓練
		總時數	36 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： 請注意來往場地的安全，本會並不負責因出席有關活動而引起的任何傷亡事故。

備註5： 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。

備註6： 如安排了3小時的訓練，而場地只提供2小時的使用時間，隊伍需於場邊進行適當體能訓練或技術鍛鍊，以完成3小時的訓練。

備註7： 如兩隊同時於同一場地進行訓練，請各教練互相協調，盡用空間。