

中國香港手球總會
香港女子手球集訓隊(第二梯隊)時間表 (2025年3月)

(更新日期：2025.02.27)

| | 日期 | 時間 | 時數 | 場地 | 內容 | 備註 |
|---|---------------|-----------|-------|-----------|------|-----------------|
| 1 | 04-Mar-25 Tue | 2000-2300 | 3hrs | 彩虹道遊樂場手球場 | 港隊訓練 | 與女守、女子隊第一梯隊共同訓練 |
| 2 | 10-Mar-25 Mon | 1900-2200 | 3hrs | 天瑞體育館 | 港隊訓練 | 與女子隊第一梯隊共同訓練 |
| 3 | 13-Mar-25 Thu | 2000-2300 | 3hrs | 彩虹道遊樂場手球場 | 港隊訓練 | 與女守、女子隊第一梯隊共同訓練 |
| 4 | 17-Mar-25 Mon | 1900-2200 | 3hrs | 天瑞體育館 | 港隊訓練 | 與女子隊第一梯隊共同訓練 |
| 5 | 20-Mar-25 Thu | 2000-2300 | 3hrs | 彩虹道遊樂場手球場 | 港隊訓練 | 與女守、女子隊第一梯隊共同訓練 |
| 6 | 24-Mar-25 Mon | 1900-2200 | 3hrs | 天瑞體育館 | 港隊訓練 | 與女子隊第一梯隊共同訓練 |
| 7 | 27-Mar-25 Thu | 2000-2300 | 3hrs | 彩虹道遊樂場手球場 | 港隊訓練 | 與女守、女子隊第一梯隊共同訓練 |
| 8 | 31-Mar-25 Mon | 1900-2200 | 3hrs | 天瑞體育館 | 港隊訓練 | 與女子隊第一梯隊共同訓練 |
| | | 總時數 | 24hrs | | | |

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。