



2024-2025 年度培育系統計劃 - 香港青少年射箭集訓隊 (2 隊) (下半年度)

訓練時間表

反曲弓教練：謝培軍教練

反曲弓助理教練：朱曼晴教練

複合弓教練：李炳教練

複合弓助理教練：葉沛霖教練

反曲弓隊員訓練時間表

<u>集訓日期*</u>	<u>集訓時間</u>	<u>集訓地點</u>
26/10 (星期六)	09:30 – 12:30	牛池灣公園射箭場
9/11 (星期六)	09:30 – 12:30	獅子山公園射箭場
23/11 (星期六)	09:30 – 12:30	牛池灣公園射箭場
21/12, 28/12 (星期六)	09:30 – 12:30	獅子山公園射箭場
11/1, 18/1 (星期六)	09:30 – 12:30	牛池灣公園射箭場
1/2, 15/2 (星期六)	09:30 – 12:30	牛池灣公園射箭場
8/3, 22/3 (星期六)	09:30 – 12:30	牛池灣公園射箭場

*集訓日期或將因應本地及海外比賽時間表而作出調整。

複合弓隊員訓練時間表

<u>集訓日期*</u>	<u>集訓時間</u>	<u>集訓地點</u>
26/10 (星期六)	09:30 – 12:30	獅子山公園射箭場
9/11, 23/11 (星期六)	09:30 – 12:30	獅子山公園射箭場
21/12, 28/12 (星期六)	09:30 – 12:30	獅子山公園射箭場
11/1, 18/1 (星期六)	09:30 – 12:30	獅子山公園射箭場
1/2, 15/2 (星期六)	09:30 – 12:30	獅子山公園射箭場
8/3, 22/3 (星期六)	09:30 – 12:30	獅子山公園射箭場



自行練習時間表-聯和墟體育館

<u>集訓日期</u>	<u>集訓時間</u>	<u>集訓地點</u>
9/10, 16/10, 23/10, 30/10 (星期三)	19:00 – 22:00	聯和墟體育館
6/11, 13/11, 20/11, 27/11 (星期三)	19:00 – 22:00	聯和墟體育館
4/12, 11/12, 18/12, 25/12 (星期三)	19:00 – 22:00	聯和墟體育館
1/1, 8/1, 15/1, 22/1, 29/1 (星期三)	19:00 – 22:00	聯和墟體育館
5/2, 12/2, 19/2, 26/2 (星期三)	19:00 – 22:00	聯和墟體育館
5/3, 12/3, 19/3, 26/3 (星期三)	19:00 – 22:00	聯和墟體育館