

2016/2017年度香港女子棒球精英持續培訓計劃

2016年4月1日至2017年3月

集訓時間表

更新於: 2017/03/28



日期(年/月/日)	Day	時間	地點	備註	標示更新處
2016.04.03	週日	7	15:00 ~ 18:00	晒草灣 棒球場	
2016.04.05	週二	2	19:00 ~ 22:00	晒草灣 打擊籠	
2016.04.06	週三	3	19:30 ~ 21:30	晒草灣 遊樂場	體能課
2016.04.08	週五	5	19:30 ~ 21:30	晒草灣 遊樂場	體能課
2016.04.10	週日	7	15:00 ~ 18:00	晒草灣 棒球場	
2016.04.12	週二	2	19:00 ~ 22:00	晒草灣 棒球場/打擊籠	1900-2030 棒球場 / 2000-2200 打擊籠
2016.04.13	週三	3	19:30 ~ 21:30	晒草灣 遊樂場	體能課
2016.04.15	週五	5	19:30 ~ 21:30	晒草灣 遊樂場	體能課
2016.04.17	週日	7	15:00 ~ 18:00	晒草灣 棒球場	
2016.04.19	週二	2	19:00 ~ 22:00	晒草灣 棒球場/打擊籠	1900-2030 棒球場 / 2000-2200 打擊籠
2016.04.20	週三	3	19:30 ~ 21:30	晒草灣 遊樂場	體能課
2016.04.22	週五	5	19:30 ~ 21:30	晒草灣 遊樂場	體能課
2016.04.24	週日	7	15:00 ~ 18:00	晒草灣 棒球場	
2016.04.26	週二	2	19:00 ~ 22:00	晒草灣 棒球場/打擊籠	1900-2030 棒球場 / 2000-2200 打擊籠
2016.04.27	週三	3	19:30 ~ 21:30	晒草灣 遊樂場	體能課
2016.04.29	週五	5	19:30 ~ 21:30	晒草灣 遊樂場	體能課
備戰第七屆WBSC世界盃女子棒球錦標賽2016 (1/5-31/8)					< 3/5
晒草灣草地棒球場保養 (9/5 - 22/6)					
2016.10.02	週日	7	15:00 ~ 18:00	晒草灣 棒球場	
2016.10.04	週二	2	19:00 ~ 22:00	晒草灣 棒球場/打擊籠	1900-2030 棒球場 / 2000-2200 打擊籠
2016.10.05	週三	3	19:30 ~ 21:30	晒草灣 遊樂場	體能課
2016.10.07	週五	5	19:30 ~ 21:30	晒草灣 遊樂場	體能課
2016.10.09	週日	7	13:00 ~ 16:00	英皇佐治五世學校 Multi-Sport Pitch	<<更新30/9
2016.10.11	週二	2	19:00 ~ 22:00	晒草灣 打擊籠	<<更新7/9
2016.10.12	週三	3	19:30 ~ 21:30	晒草灣 遊樂場	<<更新7/9
2016.10.14	週五	5	19:30 ~ 21:30	晒草灣 遊樂場	體能課
2016.10.16	週日	7	15:00 ~ 18:00	晒草灣 棒球場	
2016.10.18	週二	2	19:00 ~ 22:00	晒草灣 棒球場/打擊籠	1900-2030 棒球場 / 2000-2200 打擊籠
2016.10.19	週三	3	19:30 ~ 21:30	晒草灣 遊樂場	體能課
2016.10.21	週五	5	19:30 ~ 21:30	晒草灣 遊樂場	體能課
2016.10.23	週日	7	15:00 ~ 18:00	晒草灣 棒球場	<<更新31/8
晒草灣草地棒球場保養 (25/10 - 25/11)					
2016.10.25	週二	2	19:00 ~ 22:00	晒草灣 打擊籠	
2016.10.26	週三	3	19:30 ~ 21:30	晒草灣 遊樂場	體能課
2016.10.28	週五	5	19:30 ~ 21:30	晒草灣 遊樂場	體能課
2016.10.30	週日	7	9:30 ~ 12:30	獅子山 棒球場	
2016.11.01	週二	2	19:00 ~ 22:00	晒草灣 打擊籠	
2016.11.02	週三	3	19:30 ~ 21:30	晒草灣 遊樂場	體能課
2016.11.04	週五	5	19:30 ~ 21:30	晒草灣 遊樂場	體能課
2016.11.06	週日	7	9:30 ~ 12:30	獅子山 棒球場	
2016.11.08	週二	2	19:00 ~ 22:00	晒草灣 打擊籠	
2016.11.09	週三	3	19:30 ~ 21:30	晒草灣 遊樂場	體能課
2016.11.11	週五	5	19:30 ~ 21:30	晒草灣 遊樂場	體能課
2016.11.13	週日	7	9:30 ~ 12:30	獅子山 棒球場	
2016.11.15	週二	2	19:00 ~ 22:00	晒草灣 打擊籠	
2016.11.16	週三	3	19:30 ~ 21:30	晒草灣 遊樂場	體能課
2016.11.18	週五	5	19:30 ~ 21:30	晒草灣 遊樂場	體能課
2016.11.20	週日	7	9:30 ~ 12:30	獅子山 棒球場	<<更新14/11
2016.11.22	週二	2	19:00 ~ 22:00	晒草灣 打擊籠	<<更新7/9
2016.11.23	週三	3	19:30 ~ 21:30	晒草灣 遊樂場	<<更新13/9
2016.11.25	週五	5	19:30 ~ 21:30	晒草灣 遊樂場	體能課
2016.11.27	週日	7	15:00 ~ 18:00	晒草灣 棒球場	
2016.11.29	週二	2	19:00 ~ 22:00	晒草灣 棒球場/打擊籠	1900-2030 棒球場 / 2000-2200 打擊籠
2016.11.30	週三	3	19:00 ~ 22:00	晒草灣 棒球場	1900-2030 棒球場 / 2000-2200 體能課
2016.12.02	週五	5	19:30 ~ 21:30	晒草灣 遊樂場	體能課
2016.12.03	週六	6	18:00 ~ 21:00	晒草灣 棒球場	
2016.12.04	週日	7	15:00 ~ 18:00	晒草灣 棒球場	
2016.12.06	週二	2	19:00 ~ 22:00	晒草灣 棒球場/打擊籠	1900-2030 棒球場 / 2000-2200 打擊籠
2016.12.07	週三	3	19:00 ~ 22:00	晒草灣 棒球場	1900-2030 棒球場 / 2000-2200 體能課
2016.12.09	週五	5	19:30 ~ 21:30	晒草灣 遊樂場	體能課
2016.12.10	週六	6	18:00 ~ 21:00	晒草灣 棒球場	
2016.12.11	週日	7	15:00 ~ 18:00	晒草灣 棒球場	
2016.12.13	週二	2	19:00 ~ 22:00	晒草灣 棒球場/打擊籠	1900-2030 棒球場 / 2000-2200 打擊籠
2016.12.14	週三	3	19:00 ~ 22:00	晒草灣 棒球場	1900-2030 棒球場 / 2000-2200 體能課 <<更新31/8
2016.12.16	週五	5	19:30 ~ 21:30	晒草灣 遊樂場	體能課
2016.12.18	週日	7	13:00 ~ 16:00	英皇佐治五世學校 Multi-Sport Pitch	<<更新30/9
2016.12.27	週二	2	15:00 ~ 18:00	晒草灣 棒球場	
2016.12.28	週三	3	19:00 ~ 22:00	晒草灣 打擊籠	<<更新13/9

2016/2017年度香港女子棒球精英持續培訓計劃

2016年4月1日至2017年3月

集訓時間表

更新於: 2017/03/28



日期(年/月/日) Day	時間	地點	備註
2017.01.02 週一 1	13:30 ~ 16:30	晒草灣 棒球場	
2017.01.04 週三 3	19:00 ~ 22:00	晒草灣 棒球場/打擊籠	1900-2030 棒球場 / 2000-2200 打擊籠
2017.01.05 週四 4	19:30 ~ 21:30	晒草灣 遊樂場	體能課
2017.01.07 週六 6	18:00 ~ 21:00	晒草灣 棒球場	
2017.01.08 週日 7	15:00 ~ 18:00	晒草灣 棒球場	
2017.01.10 週二 2	19:00 ~ 22:00	晒草灣 棒球場/打擊籠	1900-2030 棒球場 / 2000-2200 打擊籠
2017.01.11 週三 3	19:00 ~ 22:00	晒草灣 棒球場	1900-2030 棒球場 / 2000-2200 體能課
2017.01.12 週四 4	19:30 ~ 21:30	晒草灣 遊樂場	體能課
2017.01.14 週六 6	18:00 ~ 21:00	晒草灣 棒球場	
2017.01.15 週日 7	15:00 ~ 18:00	晒草灣 棒球場	
2017.01.17 週二 2	19:00 ~ 22:00	晒草灣 棒球場/打擊籠	1900-2030 棒球場 / 2000-2200 打擊籠
2017.01.18 週三 3	19:00 ~ 22:00	晒草灣 棒球場	1900-2030 棒球場 / 2000-2200 體能課
2017.01.19 週四 4	19:30 ~ 21:30	晒草灣 遊樂場	體能課
2017.01.21 週六 6	18:00 ~ 21:00	晒草灣 棒球場	
2017.01.22 週日 7	15:00 ~ 18:00	晒草灣 棒球場	
2017.01.24 週二 2	19:00 ~ 22:00	晒草灣 棒球場/打擊籠	1900-2030 棒球場 / 2000-2200 打擊籠
2017.01.25 週三 3	19:00 ~ 22:00	晒草灣 棒球場	1900-2030 棒球場 / 2000-2200 體能課
2017.01.26 週四 4	19:30 ~ 21:30	晒草灣 遊樂場	體能課
2017.02.01 週三 3	19:00 ~ 22:00	晒草灣 棒球場/打擊籠	1900-2030 棒球場 / 2000-2200 打擊籠
2017.02.02 週四 4	19:30 ~ 21:30	晒草灣 遊樂場	體能課
2017.02.04 週六 6	18:00 ~ 21:00	晒草灣 棒球場	
2017.02.05 週日 7	15:00 ~ 18:00	晒草灣 棒球場	
2017.02.07 週二 2	19:00 ~ 22:00	晒草灣 棒球場/打擊籠	1900-2030 棒球場 / 2000-2200 打擊籠
2017.02.08 週三 3	19:00 ~ 22:00	晒草灣 棒球場	1900-2030 棒球場 / 2000-2200 體能課
2017.02.09 週四 4	19:30 ~ 21:30	晒草灣 遊樂場	體能課
2017.02.11 週六 6	18:00 ~ 21:00	晒草灣 棒球場	
2017.02.12 週日 7	15:00 ~ 18:00	晒草灣 棒球場	
2017.02.14 週二 2	19:00 ~ 22:00	晒草灣 棒球場/打擊籠	1900-2030 棒球場 / 2000-2200 打擊籠
2017.02.15 週三 3	19:00 ~ 22:00	晒草灣 棒球場	1900-2030 棒球場 / 2000-2200 體能課
2017.03.12 週日 7	9:30 ~ 12:30	晒草灣 棒球場	
2017.03.14 週二 2	19:00 ~ 22:00	晒草灣 棒球場/打擊籠	1900-2030 棒球場 / 2000-2200 打擊籠
2017.03.15 週三 3	19:30 ~ 21:30	晒草灣 遊樂場	體能課
2017.03.19 週日 7	9:30 ~ 12:30	晒草灣 棒球場	
2017.03.21 週二 2	19:00 ~ 22:00	晒草灣 棒球場/打擊籠	1900-2030 棒球場 / 2000-2200 打擊籠
2017.03.22 週三 3	19:30 ~ 21:30	晒草灣 遊樂場	體能課
2017.03.26 週日 7	9:30 ~ 12:30	晒草灣 棒球場	
2017.03.28 週二 2	19:00 ~ 22:00	晒草灣 棒球場/打擊籠	1900-2030 棒球場 / 2000-2200 打擊籠
2017.03.29 週三 3	19:00 ~ 22:00	晒草灣 棒球場/打擊籠	1900-2030 棒球場 / 2000-2200 打擊籠
2017.03.29 週三 3	19:30 ~ 21:30	晒草灣 遊樂場	體能課

標示更新處

<<更新30/9

<<更新6/12

<<更新6/12

<< 23/2

<< 23/2

<< 23/2

<< 28/3

晒草灣棒球場：九龍藍田茜發道90號

交通：藍田地鐵站D1出口，上地面後沿左手邊往上走，步行約十分鐘至山頂

\* 駕駛人士請備八達通入閘；管理公司不設八達通增值服務。

*	為晒草灣封場期間
	為備戰女子世界盃訓練期
	為備戰鳳凰盃訓練期

Lion Rock Park：九龍黃大仙獅子山公園棒球場(鄰近天馬苑)

註：上列集訓時間，僅供參考。本會得按實際情況作出調整。

如有更改，將於本會網上發布，www.hkbaseball.org