

香港男子棒球精英持續培訓計劃(National Squad)
 (4/2017 ~ 3/2018)
 集訓時間表

Men's Elite NS/JS

Update: 1/3/2018

Lesson	Date	Day	Day	Time	Venue	Remarks
1	1-Apr-17	6	Sat	1800-2100	晒草灣 棒球場	
2	8-Apr-17	6	Sat	1800-2100	晒草灣 棒球場	
3	22-Apr-17	6	Sat	1800-2100	晒草灣 棒球場	
晒草灣草地棒球場保養 8/5 - 21/6						
4	6-May-17	6	Sat	1800-2100	晒草灣 棒球場	
5	24-May-17	3	Wed	1900-2200	晒草灣 打擊籠	
6	31-May-17	3	Wed	1900-2200	晒草灣 打擊籠	
7	4-Jun-17	7	Sun	0930-1230	獅子山 棒球場	
8	7-Jun-17	3	Wed	1900-2200	晒草灣 打擊籠	
9	11-Jun-17	7	Sun	0930-1230	獅子山 棒球場	
10	14-Jun-17	3	Wed	1900-2200	晒草灣 打擊籠	
11	18-Jun-17	7	Sun	0930-1230	獅子山 棒球場	
12	21-Jun-17	3	Wed	1900-2200	晒草灣 體能/打擊籠	1900-2000/2000-2200
13	24-Jun-17	6	Sat	1800-2100	晒草灣 棒球場	
14	28-Jun-17	3	Wed	1900-2200	晒草灣 棒球場/打擊籠	1900-2030/2000-2200
15	1-Jul-17	6	Sat	1800-2100	晒草灣 棒球場	
16	5-Jul-17	3	Wed	1900-2200	晒草灣 棒球場/打擊籠	1900-2030/2000-2200
17	8-Jul-17	6	Sat	1800-2100	晒草灣 棒球場	
18	9-Jul-17	7	Sun	1500-1800	晒草灣 棒球場	<<13/7
19	11-Jul-17	2	Tue	1900-2200	晒草灣 打擊籠	<<13/7
20	12-Jul-17	3	Wed	1900-2200	晒草灣 棒球場/打擊籠	1900-2030/2000-2200
21	14-Jul-17	5	Fri	1900-2200	晒草灣 打擊籠	<<13/7
22	15-Jul-17	6	Sat	1800-2100	晒草灣 棒球場	
23	16-Jul-17	7	Sun	1500-1800	晒草灣 棒球場	<<13/7
24	18-Jul-17	2	Tue	1900-2200	晒草灣 棒球場/體能	1900-2030/2000-2200 <<13/7
25	19-Jul-17	3	Wed	1900-2200	晒草灣 棒球場/打擊籠	1900-2030/2000-2200
26	21-Jul-17	5	Fri	1900-2200	晒草灣 打擊籠	<<13/7
27	22-Jul-17	6	Sat	1800-2100	晒草灣 棒球場	
28	25-Jul-17	2	Tue	1900-2200	晒草灣 體能/打擊籠	1900-2000/2000-2200 <<13/7
29	26-Jul-17	3	Wed	1900-2200	晒草灣 棒球場/打擊籠	1900-2030/2000-2200
30	28-Jul-17	5	Fri	1900-2200	晒草灣 打擊籠	<<13/7
31	29-Jul-17	6	Sat	1800-2100	晒草灣 棒球場	
32	30-Jul-17	7	Sun	1500-1800	晒草灣 棒球場	<<13/7

香港男子棒球精英持續培訓計劃(National Squad)
 (4/2017 ~ 3/2018)
 集訓時間表

Men's Elite NS/JS

Update: 1/3/2018

Lesson	Date	Day	Day	Time	Venue	Remarks
33	1-Aug-17	2	Tue	1900-2200	晒草灣 棒球場/體能	1900-2030/2000-2200
34	2-Aug-17	3	Wed	1900-2200	晒草灣 棒球場/打擊籠	1900-2030/2000-2200
35	3-Aug-17	4	Thur	0900-1100	獅子山	<<13/7
36	4-Aug-17	5	Fri	1900-2200	晒草灣 打擊籠	<<7/8
37	5-Aug-17	6	Sat	1500-1800	晒草灣 棒球場	<<7/8
38	5-Aug-17	6	Sat	1800-2100	晒草灣 棒球場	
39	6-Aug-17	7	Sun	1500-1800	晒草灣 棒球場	
40	8-Aug-17	2	Tue	1900-2200	晒草灣 棒球場/體能	1900-2030/2000-2200
41	9-Aug-17	3	Wed	0800-1000	晒草灣 打擊籠	<<17/8
42	9-Aug-17	3	Wed	1900-2200	晒草灣 棒球場/打擊籠	1900-2030/2000-2200
43	11-Aug-17	5	Fri	0800-1000	晒草灣 打擊籠	<<17/8
44	11-Aug-17	5	Fri	1700-2200	晒草灣Cage / 奧運大樓	1700-1830 / 1900-2200 周年頒獎典禮
45	12-Aug-17	6	Sat	1500-1800	晒草灣 棒球場	<<7/8
46	12-Aug-17	6	Sat	1800-2100	晒草灣 棒球場	
47	13-Aug-17	7	Sun	1500-1800	晒草灣 棒球場	
48	15-Aug-17	2	Tue	1900-2200	晒草灣 棒球場/體能	1900-2030/2000-2200
49	16-Aug-17	3	Wed	0800-1000	晒草灣 打擊籠	<<17/8
50	16-Aug-17	3	Wed	1900-2200	晒草灣 棒球場/打擊籠	1900-2030/2000-2200
51	18-Aug-17	5	Fri	0800-1000	晒草灣 打擊籠	<<17/8
52	18-Aug-17	5	Fri	1800-2200	晒草灣 打擊籠/體能	1800-2030/ 2030-2200
53	19-Aug-17	6	Sat	1800-2100	晒草灣 棒球場	
54	20-Aug-17	7	Sun	1500-1800	晒草灣 棒球場	
55	22-Aug-17	2	Tue	1900-2200	晒草灣 棒球場/體能	1900-2030/2000-2200
56	23-Aug-17	3	Wed	0800-1000	晒草灣 打擊籠	<<17/8
57	23-Aug-17	3	Wed	1900-2200	晒草灣 棒球場/打擊籠	1900-2030/2000-2200
58	25-Aug-17	5	Fri	0800-1000	晒草灣 打擊籠	<<17/8
59	25-Aug-17	5	Fri	1800-2200	晒草灣 打擊籠/體能	1800-2030/ 2030-2200
60	26-Aug-17	6	Sat	1500-1800	晒草灣 棒球場	<<7/8
61	26-Aug-17	6	Sat	1800-2100	晒草灣 棒球場	
62	27-Aug-17	7	Sun	0930-1230	晒草灣 棒球場	<<24/8
63	27-Aug-17	7	Sun	1500-1800	晒草灣 棒球場	
64	29-Aug-17	2	Tue	1900-2200	晒草灣 棒球場/體能	1900-2030/2000-2200
65	30-Aug-17	3	Wed	0800-1000	晒草灣 打擊籠	<<17/8
66	30-Aug-17	3	Wed	1900-2200	晒草灣 打擊籠	<<18/5

Update: 1/3/2018

Lesson	Date	Day	Day	Time	Venue	Remarks	
67	1-Sep-17	5	Fri	1800-2200	晒草灣 打擊籠/體能	1800-2030/ 2030-2200	<<17/8
68	2-Sep-17	6	Sat	1700-2200	HKIS Game		<<17/8
69	3-Sep-17	7	Sun	0900-1330	獅子山		<<17/8
70	5-Sep-17	2	Tue	1900-2200	晒草灣 打擊籠/體能	1900-2030/2000-2200	<<17/8
71	6-Sep-17	3	Wed	1900-2200	晒草灣 打擊籠		<<17/8
72	8-Sep-17	5	Fri	0800-1000	晒草灣 打擊籠		<<17/8
73	8-Sep-17	5	Fri	1800-2200	晒草灣 打擊籠/體能	1800-2030/ 2030-2200	<<17/8
74	9-Sep-17	6	Sat	1800-2100	晒草灣 棒球場		
75	10-Sep-17	7	Sun	1500-1800	晒草灣 棒球場		
76	12-Sep-17	2	Tue	0800-1000	晒草灣 打擊籠		<<13/9
77	12-Sep-17	2	Tue	1900-2200	晒草灣 棒球場/體能	1900-2030/2000-2200	
78	13-Sep-17	3	Wed	1900-2200	晒草灣 棒球場/打擊籠	1900-2030/2000-2200	
79	15-Sep-17	5	Fri	0800-1000	晒草灣 打擊籠		<<17/8
80	15-Sep-17	5	Fri	1800-2200	晒草灣 打擊籠/體能	1800-2030/ 2030-2200	<<17/8
81	16-Sep-17	6	Sat	1500-1800	晒草灣 棒球場		<<17/8
82	16-Sep-17	6	Sat	1800-2100	晒草灣 棒球場		
83	17-Sep-17	7	Sun	0900-1330	獅子山 Game		<<17/8
84	19-Sep-17	2	Tue	0800-1000	晒草灣 打擊籠		<<13/9
85	19-Sep-17	2	Tue	1900-2200	晒草灣 棒球場/體能	1900-2030/2000-2200	<<17/8
86	20-Sep-17	3	Wed	1900-2200	晒草灣 棒球場/打擊籠	1900-2030/2000-2200	
87	22-Sep-17	5	Fri	0800-1000	晒草灣 打擊籠		<<17/8
88	22-Sep-17	5	Fri	1800-2200	晒草灣 打擊籠/體能	1800-2030/ 2030-2200	<<17/8
89	23-Sep-17	6	Sat	1500-1800	晒草灣 棒球場		<<17/8
90	23-Sep-17	6	Sat	1800-2100	晒草灣 棒球場		<<29/6
91	24-Sep-17	7	Sun	1500-1800	晒草灣 棒球場		<<29/6
92	25-Sep-17	1	Mon	0930-1130	獅子山		<<19/9
93	25-Sep-17	1	Mon	1600-1800	晒草灣 打擊籠		<<19/9
94	27-Sep-17	3	Wed	1900-2200	晒草灣 棒球場/打擊籠	1900-2030/2000-2200	<<29/6
26 - 29 / 9 亞洲棒球錦標賽 - 海外備戰							<<17/8
30/9 - 9/10 亞洲棒球錦標賽 (含抵離日期)							

Update: 1/3/2018

Lesson	Date	Day	Day	Time	Venue	Remarks
95	11-Oct-17	3	Wed	1900-2200	晒草灣 棒球場/打擊籠	1900-2030/2000-2200
96	13-Oct-17	5	Fri	1900-2200	晒草灣 打擊籠	<<26/9
97	14-Oct-17	6	Sat	1800-2100	晒草灣 棒球場	
98	15-Oct-17	7	Sun	1500-1800	晒草灣 棒球場	<<26/9
99	17-Oct-17	2	Tue	1900-2200	晒草灣 棒球場/體能	1900-2030/2000-2200 <<26/9
100	18-Oct-17	3	Wed	1900-2200	晒草灣 棒球場/打擊籠	1900-2030/2000-2200
101	20-Oct-17	5	Fri	1900-2200	晒草灣 打擊籠	<<26/9
102	21-Oct-17	6	Sat	1800-2100	晒草灣 棒球場	
103	22-Oct-17	7	Sun	1500-1800	晒草灣 棒球場	<<26/9
104	23-Oct-17	1	Mon	1830-2130	IVE 體能測試	NS Only <<24/10
105	24-Oct-17	2	Tue	1900-2200	晒草灣 棒球場/體能	1900-2030/2000-2200 <<26/9
106	25-Oct-17	3	Wed	1900-2200	晒草灣 棒球場/打擊籠	1900-2030/2000-2200
107	27-Oct-17	5	Fri	1900-2200	晒草灣 打擊籠	<<26/9
108	28-Oct-17	6	Sat	1800-2100	晒草灣 棒球場	<<26/9
109	29-Oct-17	7	Sun	1500-1800	晒草灣 棒球場	<<26/9
30/10 ~ 1/12 晒草灣草場保養						
110	31-Oct-17	2	Tue	1900-2200	晒草灣 打擊籠	<<30/10
111	1-Nov-17	3	Wed	1900-2200	晒草灣 打擊籠	
112	3-Nov-17	5	Fri	1900-2200	晒草灣 打擊籠	<<26/9
113	4-Nov-17	6	Sat	1800-2100	晒草灣 打擊籠	
114	6-Nov-17	1	Mon	1900-2200	晒草灣 體能	<<6/11
115	8-Nov-17	3	Wed	1900-2200	晒草灣 打擊籠	
116	9-Nov-17	4	Thu	1900-2200	晒草灣 體能	<<6/11
117	10-Nov-17	5	Fri	1900-2200	晒草灣 打擊籠	<<26/9
118	11-Nov-17	6	Sat	1800-2100	晒草灣 打擊籠	
119	12-Nov-17	7	Sun	0930-1230	獅子山 棒球場	<<26/9
120	13-Nov-17	1	Mon	1900-2200	晒草灣 體能	<<15/11
121	15-Nov-17	3	Wed	1900-2200	晒草灣 打擊籠	
122	16-Nov-17	4	Thu	1900-2200	晒草灣 體能	<<15/11
123	17-Nov-17	5	Fri	1900-2200	晒草灣 打擊籠	
124	18-Nov-17	6	Sat	1800-2100	晒草灣 打擊籠	
125	20-Nov-17	1	Mon	1900-2200	晒草灣 體能	<<15/11
126	22-Nov-17	3	Wed	1900-2200	晒草灣 打擊籠	
127	23-Nov-17	4	Thu	1900-2200	晒草灣 體能	<<15/11
128	24-Nov-17	5	Fri	1900-2200	晒草灣 打擊籠	
129	25-Nov-17	6	Sat	1900-2200	奧運大樓	<<24/11
130	26-Nov-17	7	Sun	0930-1230	獅子山 棒球場	<<26/9
131	27-Nov-17	1	Mon	1900-2200	晒草灣 體能	<<15/11
132	29-Nov-17	3	Wed	1900-2200	晒草灣 打擊籠	
133	30-Nov-17	4	Thu	1900-2200	晒草灣 體能	<<15/11

Update: 1/3/2018

Lesson	Date	Day	Day	Time	Venue	Remarks
134	1-Dec-17	5	Fri	1900-2200	晒草灣 打擊籠	<<26/9
135	2-Dec-17	6	Sat	1800-2100	晒草灣 棒球場	
136	3-Dec-17	7	Sun	1500-1800	晒草灣 棒球場	
137	4-Dec-17	1	Mon	1900-2200	晒草灣 體能	<<15/11
138	6-Dec-17	3	Wed	1900-2200	晒草灣 棒球場/打擊籠	1900-2030/2000-2200
139	7-Dec-17	4	Thu	1900-2200	晒草灣 體能	<<15/11
140	8-Dec-17	5	Fri	1900-2200	晒草灣 打擊籠	
141	9-Dec-17	6	Sat	1800-2100	晒草灣 棒球場	
142	10-Dec-17	7	Sun	1500-1800	晒草灣 棒球場	
143	11-Dec-17	1	Mon	1900-2200	晒草灣 體能	<<15/11
144	13-Dec-17	3	Wed	1900-2200	晒草灣 棒球場/打擊籠	1900-2030/2000-2200
145	15-Dec-17	5	Fri	1900-2200	晒草灣 打擊籠	<<3/1
Hong Kong International Baseball Open (14-17 Dec 2017)						
146	21-Dec-17	4	Thu	1900-2200	晒草灣 體能	<<3/1
147	27-Dec-17	3	Wed	1900-2200	晒草灣 棒球場/打擊籠	1900-2030/2000-2200
148	28-Dec-17	4	Thu	1900-2200	晒草灣 體能	<<3/1
149	29-Dec-17	5	Fri	1900-2200	晒草灣 打擊籠	<<3/1
150	30-Dec-17	6	Sat	1800-2100	晒草灣 棒球場	
151	6-Jan-18	6	Sat	1800-2100	晒草灣 棒球場	
152	13-Jan-18	6	Sat	1800-2100	晒草灣 棒球場	
153	20-Jan-18	6	Sat	1800-2100	晒草灣 棒球場	
154	27-Jan-18	6	Sat	1800-2100	晒草灣 棒球場	
155	3-Feb-18	6	Sat	1800-2100	晒草灣 打擊籠	<26/1
156	10-Feb-18	6	Sat	1800-2100	晒草灣 棒球場	
157	24-Feb-18	6	Sat	1800-2100	晒草灣 棒球場	<<7/2
158	3-Mar-18	6	Sat	1800-2100	晒草灣 棒球場	
159	10-Mar-18	6	Sat	1800-2100	晒草灣 棒球場	
160	17-Mar-18	6	Sat	1800-2100	晒草灣 棒球場	
161	24-Mar-18	6	Sat	1800-2100	晒草灣 棒球場	
162	31-Mar-18	6	Sat	1800-2100	晒草灣 棒球場	

為晒草灣封場期間
 備戰亞錦賽

Remark: Training venue is subject to approval from LCSD.
 Oversea training may be scheduled in summer holiday.
 The training schedule for reference only.
 HKBA reserves the rights to amend any clauses and make any re-arrange subject to actual happening from time to time.
 Subject to changes, will be posted on our website : www.hkbaseball.org