

備戰第七屆WBSC世界盃女子棒球錦標賽2016
2016年5月1日至2017年8月
集訓時間表



更新於: 2016/08/02

日期(年/月/日)	Day	時間	地點	備註	標示更新處	
2016.05.01	週日	7	15:00 ~ 18:00	晒草灣 棒球場	評估觀察課	
2016.05.03	週二	2	19:00 ~ 22:00	晒草灣 打擊籠		
2016.05.04	週三	3	19:30 ~ 21:30	晒草灣 遊樂場	體能課	
2016.05.06	週五	5	19:30 ~ 21:30	晒草灣 遊樂場	體能課	
2016.05.08	週日	7	15:00 ~ 18:00	晒草灣 棒球場		
晒草灣草地棒球場保養 9/5 - 22/6						
2016.05.10	週二	2	19:00 ~ 22:00	晒草灣 打擊籠		
2016.05.11	週三	3	19:30 ~ 21:30	晒草灣 遊樂場	體能課	
2016.05.13	週五	5	19:30 ~ 21:30	HMG運動物理治療中心	體能課	<< 9/5/2016
2016.05.15	週日	7	11:30 ~ 14:30	英皇佐治五世學校 Multi-Sport Pitch		<< 6/5/2016
2016.05.17	週二	2	19:00 ~ 22:00	晒草灣 打擊籠		
2016.05.18	週三	3	19:30 ~ 21:30	晒草灣 遊樂場	體能課	
2016.05.20	週五	5	19:30 ~ 21:30	HMG運動物理治療中心	體能課	<< 9/5/2016
2016.05.22	週日	7	11:30 ~ 14:30	英皇佐治五世學校 Multi-Sport Pitch		<< 6/5/2016
2016.05.24	週二	2	19:00 ~ 22:00	晒草灣 打擊籠		
2016.05.25	週三	3	19:30 ~ 21:30	晒草灣 遊樂場	體能課	
2016.05.27	週五	5	19:30 ~ 21:30	HMG運動物理治療中心	體能課	<< 9/5/2016
2016.05.29	週日	7	11:30 ~ 14:30	英皇佐治五世學校 Multi-Sport Pitch		<< 6/5/2016
2016.05.31	週二	2	19:00 ~ 22:00	晒草灣 打擊籠		
2016.06.01	週三	3	19:30 ~ 21:30	晒草灣 遊樂場	體能課	
2016.06.03	週五	5	19:30 ~ 21:30	HMG運動物理治療中心	體能課	<< 9/5/2016
2016.06.05	週日	7	11:30 ~ 14:30	英皇佐治五世學校 Multi-Sport Pitch		<< 6/5/2016
2016.06.07	週二	2	19:00 ~ 22:00	晒草灣 打擊籠		
2016.06.08	週三	3	19:30 ~ 21:30	晒草灣 遊樂場	體能課	
2016.06.10	週五	5	19:30 ~ 21:30	HMG運動物理治療中心	體能課	<< 9/5/2016
2016.06.12	週日	7	11:30 ~ 14:30	英皇佐治五世學校 Multi-Sport Pitch		<< 2/6/2016
2016.06.14	週二	2	19:00 ~ 22:00	晒草灣 打擊籠		
2016.06.15	週三	3	19:30 ~ 21:30	MYO Sports Clinic	體能課	<< 14/6/2016
2016.06.17	週五	5	19:30 ~ 21:30	HMG運動物理治療中心	體能課	<< 9/5/2016
2016.06.19	週日	7	9:30 ~ 12:30	獅子山 棒球場		
2016.06.21	週二	2	19:00 ~ 22:00	晒草灣 打擊籠		
2016.06.22	週三	3	19:30 ~ 21:30	晒草灣 遊樂場	體能課	
2016.06.25	週六	6	18:00 ~ 21:00	晒草灣 棒球場		
2016.06.26	週日	7	15:00 ~ 18:00	晒草灣 棒球場		
2016.06.28	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	
2016.06.29	週三	3	19:00 ~ 22:00	晒草灣 棒球場	1900-2030 棒球場 / 2000-2200 體能課	
2016.06.30	週四	4	19:30 ~ 21:30	HMG運動物理治療中心	體能課	<< 9/5/2016
2016.07.02	週六	6	18:00 ~ 21:00	晒草灣 棒球場		
2016.07.03	週日	7	15:00 ~ 18:00	晒草灣 棒球場		
2016.07.05	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	
2016.07.06	週三	3	19:00 ~ 22:00	晒草灣 棒球場	1900-2030 棒球場 / 2000-2200 體能課	
2016.07.07	週四	4	19:30 ~ 21:30	MYO Sports Clinic	體能課	<< 14/6/2016
2016.07.09	週六	6	18:00 ~ 21:00	晒草灣 棒球場		
2016.07.10	週日	7	15:00 ~ 18:00	晒草灣 棒球場		
2016.07.12	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	
2016.07.13	週三	3	19:00 ~ 22:00	晒草灣 棒球場	1900-2030 棒球場 / 2000-2200 體能課	
2016.07.14	週四	4	19:30 ~ 21:30	HMG運動物理治療中心	體能課	<< 9/5/2016
2016.07.16	週六	6	18:00 ~ 21:00	晒草灣 棒球場		
2016.07.17	週日	7	15:00 ~ 18:00	晒草灣 棒球場		
2016.07.19	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	
2016.07.20	週三	3	19:00 ~ 22:00	晒草灣 棒球場	1900-2030 棒球場 / 2000-2200 體能課	
2016.07.21	週四	4	19:30 ~ 21:30	HMG運動物理治療中心	體能課取消; 海外集訓	<< 11/7/2016
2016.07.23	週六	6	18:00 ~ 21:00	晒草灣 棒球場		
2016.07.24	週日	7	15:00 ~ 18:00	晒草灣 棒球場		
2016.07.26	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	
2016.07.27	週三	3	19:00 ~ 22:00	晒草灣 棒球場	1900-2030 棒球場 / 2000-2200 體能課	

備戰第七屆WBSC世界盃女子棒球錦標賽2016
2016年5月1日至2017年8月
集訓時間表



更新於： 2016/08/02

日期(年/月/日)	Day	時間	地點	備註	標示更新處	
56	2016.07.28	週四 4	19:30 ~ 21:30	HMG運動物理治療中心	體能課	<< 9/5/2016
57	2016.07.30	週六 6	18:00 ~ 21:00	晒草灣 棒球場		
58	2016.07.31	週日 7	15:00 ~ 18:00	晒草灣 棒球場		
59	2016.08.02	週二 2	19:00 ~ 22:00	晒草灣 棒球場/打擊籠	大雨關係場地封場	<< 2/8/2016
60	2016.08.03	週三 3	19:00 ~ 22:00	晒草灣 棒球場	1900-2030 棒球場 / 2000-2200 體能課	
61	2016.08.04	週四 4	19:30 ~ 21:30	HMG運動物理治療中心	體能課	<< 9/5/2016
62	2016.08.06	週六 6	18:00 ~ 21:00	晒草灣 棒球場		
63	2016.08.07	週日 7	9:00 ~ 12:00	京士柏 運動場		<< 11/7/2016
64	2016.08.09	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	
65	2016.08.10	週三 3	19:00 ~ 22:00	晒草灣 棒球場	1900-2030 棒球場 / 2000-2200 體能課	
66	2016.08.11	週四 4	19:30 ~ 21:30	HMG運動物理治療中心	體能課	<< 9/5/2016
67	2016.08.13	週六 6	18:00 ~ 21:00	晒草灣 棒球場		
68	2016.08.14	週日 7	9:30 ~ 12:30	晒草灣 棒球場		<< 11/7/2016
69	2016.08.16	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	
70	2016.08.17	週三 3	19:00 ~ 22:00	晒草灣 棒球場	1900-2030 棒球場 / 2000-2200 體能課	
71	2016.08.18	週四 4	19:30 ~ 21:30	HMG運動物理治療中心	體能課	<< 9/5/2016
72	2016.08.20	週六 6	18:00 ~ 21:00	晒草灣 棒球場		
73	2016.08.21	週日 7	15:00 ~ 18:00	晒草灣 棒球場		
74	2016.08.23	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	
75	2016.08.24	週三 3	19:00 ~ 22:00	晒草灣 棒球場	1900-2030 棒球場 / 2000-2200 體能課	
76	2016.08.25	週四 4	19:30 ~ 21:30	HMG運動物理治療中心	體能課	<< 9/5/2016
77	2016.08.27	週六 6	18:00 ~ 21:00	晒草灣 棒球場		
78	2016.08.28	週日 7	15:00 ~ 18:00	晒草灣 棒球場		
79	2016.08.30	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	
80	2016.08.31	週三 3	19:00 ~ 22:00	晒草灣 棒球場	1900-2030 棒球場 / 2000-2200 體能課	

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

獅子山棒球場：九龍黃大仙獅子山公園棒球場(鄰近天馬苑)

英皇佐治五世學校：九龍何文田天光道2號英皇佐治五世學校

京士柏運動場：何文田衛理徑11號

HMG運動物理治療中心：長沙灣長裕街8號億京廣場16樓1602室(近港鐵荔枝角站A出口)

MYO Sports Clinic：6/F Abdoollally House 20 Stanley Street Central Hong Kong

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