



中國香港跳繩總會

HONG KONG ROPE SKIPPING ASSOCIATION, CHINA | SINCE 1997

中國香港跳繩代表隊 2024 - 訓練日期

日期	地點	對象	時間	訓練類型
4月16日(二) 5月7日(二)	香港基督教會青年會 - 室內籃球場 (備註1)	分組待定	19:30 - 22:30	技術培訓/團隊建設
4月19、26日(五)	荔景體育館 (備註2)	分組待定	19:00 - 21:00	技術培訓/團隊建設
5月3、10、17日(五)	鯉魚門體育館 (備註3)	分組待定	21:00 - 23:00	技術培訓/團隊建設
5月10、24、31日(五) 6月14、21、28日(五) 7月5、12、19日(五)	聖雅各福群會多用途室內籃球場 (備註4)	分組待定	19:00 - 22:00	技術培訓/團隊建設
6月7日(五) 7月12日(五)	香港都會大學 (備註5)	分組待定	19:00 - 22:00	技術培訓/團隊建設
5月14、21、28日(二) 6月4、18、25日(二) 7月9、16日(二)	香港專業花式跳繩學校 - 九龍灣分校 (備註6)	12-15歲組別及16歲或以上組別之男、女及公開組冠軍隊伍與及男、女子個人總成績冠軍之運動員	19:00 - 21:00	運動心理學支援 (試行)
4月19、26日(五)	荔景體育館 (備註2)	9-11歲、12-15歲及Master組別之運動員	20:30 - 22:00	肌力與體能訓練
5月3、10、17日(五)	鯉魚門體育館 (備註3)	9-11歲、12-15歲及Master組別之運動員	20:30 - 22:00	肌力與體能訓練
5月10、24、31日(五) 6月14、21、28日(五) 7月5、12、19日(五)	聖雅各福群會多用途室內籃球場 (備註4)	9-11歲、12-15歲及Master組別之運動員	20:30 - 22:00	肌力與體能訓練
4月24日(三) 5月8、22、29日(三) 6月5、19日(三) 7月10日(三)	TBC	16歲或以上及Master組別之運動員	21:00 - 22:30	肌力與體能訓練 (阻力及重量訓練)

備註: 1. 香港基督教會青年會 - 室內籃球場

2. 荔景體育館

3. 鯉魚門體育館

4. 聖雅各福群會多用途室內籃球場

5. 香港都會大學賽馬會校園雅居樂體育館

6. 香港專業花式跳繩學校 - 九龍灣分校

地址: 香港尖沙咀梳士巴利道41號

地址: 新界葵涌麗祖路60號

地址: 九龍油塘鯉魚門市政大廈2樓至5樓

地址: 灣仔堅尼地道 112 號聖雅各堂 14 樓室內籃球場(聖雅各小學旁)

地址: 何文田忠孝街81號

地址: 九龍灣常悅道21道Eastmark 3樓12號舖

Updated on : 27 March 202