

## 2020-21 青苗運動攀登培訓計劃

### 調景嶺體育館訓練時間表

課程編號：TKL-A				課程編號：TKL-B					
	日期		地點	時間		日期		地點	時間
甄選 測試日	5/4/2020	(日)	調 景 嶺 體 育 館	0900-1500	甄選 測試日	5/4/2020	(日)	調 景 嶺 體 育 館	0900-1500
第 一 階 段	5/5/2020	(二)		1700-1830	第 一 階 段	5/5/2020	(二)		1830-2000
	9/5/2020	(六)		0900-1030		9/5/2020	(六)		1030-1200
	12/5/2020	(二)		1700-1830		12/5/2020	(二)		1830-2000
	16/5/2020	(六)		0900-1030		16/5/2020	(六)		1030-1200
	19/5/2020	(二)		1700-1830		19/5/2020	(二)		1830-2000
	23/5/2020	(六)		0900-1030		23/5/2020	(六)		1030-1200
	26/5/2020	(二)		1700-1830		26/5/2020	(二)		1830-2000
	30/5/2020	(六)		0900-1030		30/5/2020	(六)		1030-1200
	2/6/2020	(二)		1700-1830		2/6/2020	(二)		1830-2000
	6/6/2020	(六)		0900-1030		6/6/2020	(六)		1030-1200
	9/6/2020	(二)		1700-1830		9/6/2020	(二)		1830-2000
	13/6/2020	(六)		0900-1030		13/6/2020	(六)		1030-1200
第 二 階 段	4/7/2020	(六)		0900-1030	第 二 階 段	4/7/2020	(六)		1030-1200
	7/7/2020	(二)		1700-1830		7/7/2020	(二)		1830-2000
	11/7/2020	(六)		0900-1030		11/7/2020	(六)		1030-1200
	14/7/2020	(二)		1700-1830		14/7/2020	(二)		1830-2000
	18/7/2020	(六)		0900-1030		18/7/2020	(六)		1030-1200
	21/7/2020	(二)		1700-1830		21/7/2020	(二)		1830-2000
	25/7/2020	(六)		0900-1030		25/7/2020	(六)		1030-1200
	28/7/2020	(二)		1700-1830		28/7/2020	(二)		1830-2000
	1/8/2020	(六)		0900-1030		1/8/2020	(六)		1030-1200
	4/8/2020	(二)		1700-1830		4/8/2020	(二)		1830-2000
	8/8/2020	(六)		0900-1030		8/8/2020	(六)		1030-1200
	11/8/2020	(二)		1700-1830		11/8/2020	(二)		1830-2000
第 三 階 段	29/8/2020	(六)		0900-1030	第 三 階 段	29/8/2020	(六)		1030-1200
	1/9/2020	(二)		1700-1830		1/9/2020	(二)		1830-2000
	5/9/2020	(六)		0900-1030		5/9/2020	(六)		1030-1200
	8/9/2020	(二)		1700-1830		8/9/2020	(二)		1830-2000
	12/9/2020	(六)		0900-1030		12/9/2020	(六)		1030-1200
	15/9/2020	(二)		1700-1830		15/9/2020	(二)		1830-2000
	19/9/2020	(六)		0900-1030		19/9/2020	(六)		1030-1200
	22/9/2020	(二)		1700-1830		22/9/2020	(二)		1830-2000
	29/9/2020	(二)		1700-1830		29/9/2020	(二)		1830-2000
	6/10/2020	(二)		1700-1830		6/10/2020	(二)		1830-2000
	10/10/2020	(六)		0900-1030		10/10/2020	(六)		1030-1200
	13/10/2020	(二)	1700-1830	13/10/2020		(二)	1830-2000		
	17/10/2020	(六)	0900-1030	17/10/2020		(六)	1030-1200		
	20/10/2020	(二)	1700-1830	20/10/2020		(二)	1830-2000		
	27/10/2020	(二)	1700-1830	27/10/2020		(二)	1830-2000		
31/10/2020	(六)	0900-1030	31/10/2020	(六)	1030-1200				
3/11/2020	(二)	1700-1830	3/11/2020	(二)	1830-2000				
7/11/2020	(六)	0900-1030	7/11/2020	(六)	1030-1200				

\*每階段的最後一課，均設有體能及攀爬評核，評核合格者方可接受下一階段訓練。

## 2020-21 青苗運動攀登培訓計劃

### 圓洲角體育館訓練時間表

課程編號：YCK-C				課程編號：YCK-D					
	日期		地點	時間		日期		地點	時間
甄選 測試日	5/4/2020	(日)	圓洲角體育館	0900-1500	甄選 測試日	5/4/2020	(日)	圓洲角體育館	0900-1500
第一階段	29/4/2020	(三)		1700-1830	第一階段	29/4/2020	(三)		1830-2000
	6/5/2020	(三)		1700-1830		6/5/2020	(三)		1830-2000
	13/5/2020	(三)		1700-1830		13/5/2020	(三)		1830-2000
	20/5/2020	(三)		1700-1830		20/5/2020	(三)		1830-2000
	24/5/2020	(日)		0900-1030		24/5/2020	(日)		1030-1200
	27/5/2020	(三)		1700-1830		27/5/2020	(三)		1830-2000
	31/5/2020	(日)		0900-1030		31/5/2020	(日)		1030-1200
	3/6/2020	(三)		1700-1830		3/6/2020	(三)		1830-2000
	7/6/2020	(日)		0900-1030		7/6/2020	(日)		1030-1200
	10/6/2020	(三)		1700-1830		10/6/2020	(三)		1830-2000
	14/6/2020	(日)		0900-1030		14/6/2020	(日)		1030-1200
	17/6/2020	(三)		1700-1830		17/6/2020	(三)		1830-2000
第二階段	5/7/2020	(日)		0900-1030	第二階段	5/7/2020	(日)		1030-1200
	8/7/2020	(三)		1700-1830		8/7/2020	(三)		1830-2000
	12/7/2020	(日)		0900-1030		12/7/2020	(日)		1030-1200
	15/7/2020	(三)		1700-1830		15/7/2020	(三)		1830-2000
	19/7/2020	(日)		0900-1030		19/7/2020	(日)		1030-1200
	22/7/2020	(三)		1700-1830		22/7/2020	(三)		1830-2000
	26/7/2020	(日)		0900-1030		26/7/2020	(日)		1030-1200
	29/7/2020	(三)		1700-1830		29/7/2020	(三)		1830-2000
	5/8/2020	(三)		1700-1830		5/8/2020	(三)		1830-2000
	9/8/2020	(日)		0900-1030		9/8/2020	(日)		1030-1200
第三階段	2/9/2020	(三)		1700-1830	第三階段	2/9/2020	(三)		1830-2000
	6/9/2020	(日)		0900-1030		6/9/2020	(日)		1030-1200
	9/9/2020	(三)		1700-1830		9/9/2020	(三)		1830-2000
	13/9/2020	(日)		0900-1030		13/9/2020	(日)		1030-1200
	16/9/2020	(三)		1700-1830		16/9/2020	(三)		1830-2000
	20/9/2020	(日)		0900-1030		20/9/2020	(日)		1030-1200
	23/9/2020	(三)		1700-1830		23/9/2020	(三)		1830-2000
	27/9/2020	(日)		0900-1030		27/9/2020	(日)		1030-1200
	30/9/2020	(三)		1700-1830		30/9/2020	(三)		1830-2000
	7/10/2020	(三)		1700-1830		7/10/2020	(三)		1830-2000
	11/10/2020	(日)		0900-1030		11/10/2020	(日)		1030-1200
	14/10/2020	(三)		1700-1830		14/10/2020	(三)		1830-2000
	18/10/2020	(日)		0900-1030		18/10/2020	(日)		1030-1200
	21/10/2020	(三)	1700-1830	21/10/2020		(三)	1830-2000		
	28/10/2020	(三)	1700-1830	28/10/2020		(三)	1830-2000		
	1/11/2020	(日)	0900-1030	1/11/2020		(日)	1030-1200		
	4/11/2020	(三)	1700-1830	4/11/2020		(三)	1830-2000		
	8/11/2020	(日)	0900-1030	8/11/2020		(日)	1030-1200		

\*每階段的最後一課，均設有體能及攀爬評核，評核合格者方可接受下一階段訓練。