

2021-22 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 | 10/4/2021 | (六) | 調 景 嶺 體 育 館 | 0900-1500 | 甄選 測試日 | 10/4/2021 | (六) | 調 景 嶺 體 育 館 | 0900-1500 |
| 第 一 階 段 | 27/4/2021 | (二) | | 1700-1830 | 第 一 階 段 | 27/4/2021 | (二) | | 1830-2000 |
| | 4/5/2021 | (二) | | 1700-1830 | | 4/5/2021 | (二) | | 1830-2000 |
| | 8/5/2021 | (六) | | 0900-1030 | | 8/5/2021 | (六) | | 1030-1200 |
| | 11/5/2021 | (二) | | 1700-1830 | | 11/5/2021 | (二) | | 1830-2000 |
| | 15/5/2021 | (六) | | 0900-1030 | | 15/5/2021 | (六) | | 1030-1200 |
| | 18/5/2021 | (二) | | 1700-1830 | | 18/5/2021 | (二) | | 1830-2000 |
| | 22/5/2021 | (六) | | 0900-1030 | | 22/5/2021 | (六) | | 1030-1200 |
| | 25/5/2021 | (二) | | 1700-1830 | | 25/5/2021 | (二) | | 1830-2000 |
| | 29/5/2021 | (六) | | 0900-1030 | | 29/5/2021 | (六) | | 1030-1200 |
| | 1/6/2021 | (二) | | 1700-1830 | | 1/6/2021 | (二) | | 1830-2000 |
| | 8/6/2021 | (二) | | 1700-1830 | | 8/6/2021 | (二) | | 1830-2000 |
| | 19/6/2021 | (六) | | 0900-1030 | | 19/6/2021 | (六) | | 1030-1200 |
| 第 二 階 段 | 3/7/2021 | (六) | | 0900-1030 | 第 二 階 段 | 3/7/2021 | (六) | | 1030-1200 |
| | 6/7/2021 | (二) | | 1700-1830 | | 6/7/2021 | (二) | | 1830-2000 |
| | 10/7/2021 | (六) | | 0900-1030 | | 10/7/2021 | (六) | | 1030-1200 |
| | 13/7/2021 | (二) | | 1700-1830 | | 13/7/2021 | (二) | | 1830-2000 |
| | 17/7/2021 | (六) | | 0900-1030 | | 17/7/2021 | (六) | | 1030-1200 |
| | 20/7/2021 | (二) | | 1700-1830 | | 20/7/2021 | (二) | | 1830-2000 |
| | 24/7/2021 | (六) | | 0900-1030 | | 24/7/2021 | (六) | | 1030-1200 |
| | 27/7/2021 | (二) | | 1700-1830 | | 27/7/2021 | (二) | | 1830-2000 |
| | 31/7/2021 | (六) | | 0900-1030 | | 31/7/2021 | (六) | | 1030-1200 |
| | 3/8/2021 | (二) | | 1700-1830 | | 3/8/2021 | (二) | | 1830-2000 |
| | 7/8/2021 | (六) | | 0900-1030 | | 7/8/2021 | (六) | | 1030-1200 |
| | 10/8/2021 | (二) | | 1700-1830 | | 10/8/2021 | (二) | | 1830-2000 |
| 第 三 階 段 | 31/8/2021 | (二) | | 1700-1830 | 第 三 階 段 | 31/8/2021 | (二) | | 1830-2000 |
| | 4/9/2021 | (六) | | 0900-1030 | | 4/9/2021 | (六) | | 1030-1200 |
| | 7/9/2021 | (二) | | 1700-1830 | | 7/9/2021 | (二) | | 1830-2000 |
| | 11/9/2021 | (六) | | 0900-1030 | | 11/9/2021 | (六) | | 1030-1200 |
| | 14/9/2021 | (二) | | 1700-1830 | | 14/9/2021 | (二) | | 1830-2000 |
| | 18/9/2021 | (六) | | 0900-1030 | | 18/9/2021 | (六) | | 1030-1200 |
| | 25/9/2021 | (六) | | 0900-1030 | | 25/9/2021 | (六) | | 1030-1200 |
| | 28/9/2021 | (二) | | 1700-1830 | | 28/9/2021 | (二) | | 1830-2000 |
| | 2/10/2021 | (六) | | 0900-1030 | | 2/10/2021 | (六) | | 1030-1200 |
| | 5/10/2021 | (二) | | 1700-1830 | | 5/10/2021 | (二) | | 1830-2000 |
| | 9/10/2021 | (六) | | 0900-1030 | | 9/10/2021 | (六) | | 1030-1200 |
| | 12/10/2021 | (二) | 1700-1830 | 12/10/2021 | | (二) | 1830-2000 | | |
| | 16/10/2021 | (六) | 0900-1030 | 16/10/2021 | | (六) | 1030-1200 | | |
| | 19/10/2021 | (二) | 1700-1830 | 19/10/2021 | | (二) | 1830-2000 | | |
| | 23/10/2021 | (六) | 0900-1030 | 23/10/2021 | | (六) | 1030-1200 | | |
| | 26/10/2021 | (二) | 1700-1830 | 26/10/2021 | | (二) | 1830-2000 | | |
| 30/10/2021 | (六) | 0900-1030 | 30/10/2021 | (六) | 1030-1200 | | | | |
| 2/11/2021 | (二) | 1700-1830 | 2/11/2021 | (二) | 1830-2000 | | | | |

*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。

2021-22 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-A | | | | 課程編號：YCK-B | | | | | |
|------------|------------|-----|-----------|------------|-----------|------------|-----------|--------|-----------|
| | 日期 | | 地點 | 時間 | | 日期 | | 地點 | 時間 |
| 甄選 測試日 | 11/4/2021 | (日) | 圓洲角體育館 | 0900-1500 | 甄選 測試日 | 11/4/2021 | (日) | 圓洲角體育館 | 0900-1500 |
| 第一階段 | 28/4/2021 | (三) | | 1700-1830 | 第一階段 | 28/4/2021 | (三) | | 1830-2000 |
| | 2/5/2021 | (日) | | 0900-1030 | | 2/5/2021 | (日) | | 1030-1200 |
| | 5/5/2021 | (三) | | 1700-1830 | | 5/5/2021 | (三) | | 1830-2000 |
| | 12/5/2021 | (三) | | 1700-1830 | | 12/5/2021 | (三) | | 1830-2000 |
| | 23/5/2021 | (日) | | 0900-1030 | | 23/5/2021 | (日) | | 1030-1200 |
| | 26/5/2021 | (三) | | 1700-1830 | | 26/5/2021 | (三) | | 1830-2000 |
| | 30/5/2021 | (日) | | 0900-1030 | | 30/5/2021 | (日) | | 1030-1200 |
| | 2/6/2021 | (三) | | 1700-1830 | | 2/6/2021 | (三) | | 1830-2000 |
| | 6/6/2021 | (日) | | 0900-1030 | | 6/6/2021 | (日) | | 1030-1200 |
| | 9/6/2021 | (三) | | 1700-1830 | | 9/6/2021 | (三) | | 1830-2000 |
| | 16/6/2021 | (三) | | 1700-1830 | | 16/6/2021 | (三) | | 1830-2000 |
| | 20/6/2021 | (日) | | 0900-1030 | | 20/6/2021 | (日) | | 1030-1200 |
| 第二階段 | 4/7/2021 | (日) | | 0900-1030 | 第二階段 | 4/7/2021 | (日) | | 1030-1200 |
| | 7/7/2021 | (三) | | 1700-1830 | | 7/7/2021 | (三) | | 1830-2000 |
| | 14/7/2021 | (三) | | 1700-1830 | | 14/7/2021 | (三) | | 1830-2000 |
| | 21/7/2021 | (三) | | 1700-1830 | | 21/7/2021 | (三) | | 1830-2000 |
| | 25/7/2021 | (日) | | 0900-1030 | | 25/7/2021 | (日) | | 1030-1200 |
| | 28/7/2021 | (三) | | 1700-1830 | | 28/7/2021 | (三) | | 1830-2000 |
| | 4/8/2021 | (三) | | 1700-1830 | | 4/8/2021 | (三) | | 1830-2000 |
| | 11/8/2021 | (三) | | 1700-1830 | | 11/8/2021 | (三) | | 1830-2000 |
| | 15/8/2021 | (日) | | 0900-1030 | | 15/8/2021 | (日) | | 1030-1200 |
| | 18/8/2021 | (三) | | 1700-1830 | | 18/8/2021 | (三) | | 1830-2000 |
| | 22/8/2021 | (日) | | 0900-1030 | | 22/8/2021 | (日) | | 1030-1200 |
| | 29/8/2021 | (日) | | 0900-1030 | | 29/8/2021 | (日) | | 1030-1200 |
| 第三階段 | 1/9/2021 | (三) | | 1700-1830 | 第三階段 | 1/9/2021 | (三) | | 1830-2000 |
| | 8/9/2021 | (三) | | 1700-1830 | | 8/9/2021 | (三) | | 1830-2000 |
| | 15/9/2021 | (三) | | 1700-1830 | | 15/9/2021 | (三) | | 1830-2000 |
| | 19/9/2021 | (日) | | 0900-1030 | | 19/9/2021 | (日) | | 1030-1200 |
| | 26/9/2021 | (日) | | 0900-1030 | | 26/9/2021 | (日) | | 1030-1200 |
| | 29/9/2021 | (三) | | 1700-1830 | | 29/9/2021 | (三) | | 1830-2000 |
| | 3/10/2021 | (日) | | 0900-1030 | | 3/10/2021 | (日) | | 1030-1200 |
| | 6/10/2021 | (三) | | 1700-1830 | | 6/10/2021 | (三) | | 1830-2000 |
| | 10/10/2021 | (日) | | 0900-1030 | | 10/10/2021 | (日) | | 1030-1200 |
| | 13/10/2021 | (三) | | 1700-1830 | | 13/10/2021 | (三) | | 1830-2000 |
| | 17/10/2021 | (日) | | 0900-1030 | | 17/10/2021 | (日) | | 1030-1200 |
| | 20/10/2021 | (三) | 1700-1830 | 20/10/2021 | | (三) | 1830-2000 | | |
| | 24/10/2021 | (日) | 0900-1030 | 24/10/2021 | | (日) | 1030-1200 | | |
| | 27/10/2021 | (三) | 1700-1830 | 27/10/2021 | | (三) | 1830-2000 | | |
| | 31/10/2021 | (日) | 0900-1030 | 31/10/2021 | | (日) | 1030-1200 | | |
| | 3/11/2021 | (三) | 1700-1830 | 3/11/2021 | | (三) | 1830-2000 | | |
| | 7/11/2021 | (日) | 0900-1030 | 7/11/2021 | | (日) | 1030-1200 | | |
| | 10/11/2021 | (三) | 1700-1830 | 10/11/2021 | | (三) | 1830-2000 | | |

*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。