

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。