

寶覺中學
中五 新高中體育
17/2-29/2 訓練日程表

| | | |
|-----|----------------------------------|----------------------|
| 第一天 | 訓練日期： _____ (星期 _____) 訓練內容： | 地點安排： _____ 持續時間： |
| 第二天 | 訓練日期： _____ (星期 _____) 訓練內容： | 地點安排： _____ 持續時間： |
| 第三天 | 訓練日期： _____ (星期 _____) 訓練內容： | 地點安排： _____ 持續時間： |
| 第四天 | 訓練日期： _____ (星期 _____) 訓練內容： | 地點安排： _____ 持續時間： |
| 第五天 | 訓練日期： _____ (星期 _____) 訓練內容： | 地點安排： _____ 持續時間： |

| | | |
|-----|--|----------------------------|
| 第六天 | 訓練日期： _____ (星期 _____) 訓練內容： _____ | 地點安排： _____ 持續時間： _____ |
| 第七天 | 訓練日期： _____ (星期 _____) 訓練內容： _____ | 地點安排： _____ 持續時間： _____ |
| 第八天 | 訓練日期： _____ (星期 _____) 訓練內容： _____ | 地點安排： _____ 持續時間： _____ |
| 第九天 | 訓練日期： _____ (星期 _____) 訓練內容： _____ | 地點安排： _____ 持續時間： _____ |
| 第十天 | 訓練日期： _____ (星期 _____) 訓練內容： _____ | 地點安排： _____ 持續時間： _____ |

學生姓名： _____ 繳交日期： _____