

教練：

製表人：

填表日期： 年 月 日

日期 \ 時段	晨間 ⋮ !	上午 ⋮ !	下午 ⋮ !	晚間 ⋮ !
月 日 (星期一)				
地 點				
月 日 (星期二)				
地 點				
月 日 (星期三)				
地 點				
月 日 (星期四)				
地 點				
月 日 (星期五)				
地 點				
月 日 (星期六)				
地 點				
月 日 (星期日)				
地 點				

役男：

訓練地址：