

Development Programme for Team Sports 2024-2027

隊際運動發展計劃 2024-2027

Training and Development Plan 2025

2025 訓練及發展計劃概要

NSA 體育總會名稱： Water Polo (Men 男子/ ~~women 女子~~) National Squad 代表隊

Time 時間	Jan - Mar 1-3 月	Apr - Jun 4-6 月	Jul - Sept 7-9 月	Oct - Dec 10-12 月
Training Details 訓練內容	Mon: Gym (1hr) & Pool (2hrs) Tue: Gym (1hr) & Pool (2hrs) Wed: Gym (1hr) & Pool (2hrs) Thu: Gym (1hr) & Pool (2hrs) Fri: Pool (2hrs) Sat: Gym (1hr) & Pool (2hrs)	Mon: Gym (1hr) & Pool (2hrs) Tue: Gym (1hr) & Pool (2hrs) Wed: Gym (1hr) & Pool (2hrs) Thu: Gym (1hr) & Pool (2hrs) Fri: Pool (2hrs) Sat: Gym (1hr) & Pool (2hrs)	Mon: Gym (1hr) & Pool (2hrs) Tue: Gym (1hr) & Pool (2hrs) Wed: Gym (1hr) & Pool (2hrs) Thu: Gym (1hr) & Pool (2hrs) Fri: Pool (2hrs) Sat: Gym (1hr) & Pool (2hrs)	Mon: Gym (1hr) & Pool (2hrs) Tue: Gym (1hr) & Pool (2hrs) Wed: Gym (1hr) & Pool (2hrs) Thu: Gym (1hr) & Pool (2hrs) Fri: Pool (2hrs) Sat: Gym (1hr) & Pool (2hrs)
Training Schedule 訓練時間表	Mon: 1900-2200 Tue: 1800-2100 Wed: 1900-2200 Thu: 1800-2100 Fri: 1800-2000 Sat: 1830-2130	Mon: 1900-2200 Tue: 1800-2100 Wed: 1900-2200 Thu: 1800-2100 Fri: 1800-2000 Sat: 1830-2130	Mon: 1900-2200 Tue: 1800-2100 Wed: 1900-2200 Thu: 1800-2100 Fri: 1800-2000 Sat: 1830-2130	Mon: 1900-2200 Tue: 1800-2100 Wed: 1900-2200 Thu: 1800-2100 Fri: 1800-2000 Sat: 1830-2130
Venue 訓練地點	Mon: Victoria Park SP Tue: Wan Chai SP Wed: Victoria Park SP Thu: Wan Chai SP Fri: Kowloon Park SP Sat: Wan Chai SP	Mon: Victoria Park SP Tue: Wan Chai SP Wed: Victoria Park SP Thu: Wan Chai SP Fri: Kowloon Park SP Sat: Wan Chai SP	Mon: Victoria Park SP Tue: Wan Chai SP Wed: Victoria Park SP Thu: Wan Chai SP Fri: Kowloon Park SP Sat: Wan Chai SP	Mon: Victoria Park SP Tue: Wan Chai SP Wed: Victoria Park SP Thu: Wan Chai SP Fri: Kowloon Park SP Sat: Wan Chai SP
Competition/ Training Camp (local/ overseas) 比賽/訓練營 (本地/海外)	Winter Deep Water Polo Championship (Local; Mar 2025)	China Men's Water Polo Championships 2025 (May 2025)	Summer National Water Polo Champs (Local; Jul2025) Overseas Training Camp (Jul 2025) Asia Pacific Water Polo Tournament (Aug 2025)	National Games of the People's Republic of China (Nov 2025)
Performance Target 提升目標	體能訓練 提升大力量、大肌肉為主 水上訓練 提升基本技術、游動能力、提升射 門的準確度	體能訓練 提升肌肉耐力、身體協調 水上訓練 提升對抗強度、戰術走位加強在場 中的爆發力	體能訓練 提升爆發力練習、有氧無氧心肺練習 水上訓練 提升賽前實戰、對抗走位、大場往返 能力、防守戰術	體能訓練 提升細肌肉、身體協調、腰腹肌肉 水上訓練 提升游動能力、多打少的成功率
Others 其他	這個階段主要提升隊員的游泳能力 和基礎技術	這個階段主要提升隊員場上對抗能 力	這個階段會和外面強隊多打友誼賽, 提升實戰能力	總結比賽和改善比賽中的缺陷, 制 定明年的目標

Development Programme for Team Sports 2024-2027

隊際運動發展計劃 2024-2027

Training and Development Plan 2025

2025 訓練及發展計劃概要

NSA 體育總會名稱： Water Polo (Men 男子/ ~~women~~ 女子) Second-tier Squad 第二梯隊

Time 時間	Jan - Mar 1-3 月	Apr - Jun 4-6 月	Jul - Sept 7-9 月	Oct - Dec 10-12 月
Training Details 訓練內容	Mon: Pool (2hrs) Tue: Pool (2hrs) Wed: Pool (2hrs) Thu: Pool (2hrs) Sat: Pool (2hrs)	Mon: Pool (2hrs) Tue: Pool (2hrs) Wed: Pool (2hrs) Thu: Pool (2hrs) Sat: Pool (2hrs)	Mon: Pool (2hrs) Tue: Pool (2hrs) Wed: Pool (2hrs) Thu: Pool (2hrs) Sat: Pool (2hrs)	Mon: Pool (2hrs) Tue: Pool (2hrs) Wed: Pool (2hrs) Thu: Pool (2hrs) Sat: Pool (2hrs)
Training Schedule 訓練時間表	Mon: 2000-2200 Tue: 1900-2100 Wed: 2000-2200 Thu: 1900-2100 Sat: 1930-2130	on: 2000-2200 Tue: 1900-2100 Wed: 2000-2200 Thu: 1900-2100 Sat: 1930-2130	on: 2000-2200 Tue: 1900-2100 Wed: 2000-2200 Thu: 1900-2100 Sat: 1930-2130	on: 2000-2200 Tue: 1900-2100 Wed: 2000-2200 Thu: 1900-2100 Sat: 1930-2130
Venue 訓練地點	Mon: Victoria Park SP Tue: Wan Chai SP Wed: Victoria Park SP Thu: Wan Chai SP Sat: Wan Chai SP	Mon: Victoria Park SP Tue: Wan Chai SP Wed: Victoria Park SP Thu: Wan Chai SP Sat: Wan Chai SP	Mon: Victoria Park SP Tue: Wan Chai SP Wed: Victoria Park SP Thu: Wan Chai SP Sat: Wan Chai SP	Mon: Victoria Park SP Tue: Wan Chai SP Wed: Victoria Park SP Thu: Wan Chai SP Sat: Wan Chai SP
Competition/ Training Camp (local/ overseas) 比賽/訓練營 (本地/海外)	Winter Deep Water Polo Championship (Local; Mar 2025)		Summer National Water Polo Champs (Local; Jul2025) Overseas Training Camp (Jul 2025) Asia Pacific Water Polo Tournament (Aug 2025) China Youth Game 2025 – Water Polo (Sep2025)	National Games of the People's Republic of China (Nov 2025)
Performance Target 提升目標	水上訓練 提升基本技術、游動能力、提升射 門的準確度	水上訓練 提升對抗強度、戰術走位加強在場 中的爆發力	水上訓練 提升賽前實戰、對抗走位、大場往返 能力、防守戰術	水上訓練 提升游動能力、多打少的成功率
Others 其他	這個階段主要提升隊員的游泳能力 和基礎技術	這個階段主要提升隊員場上對抗能 力	這個階段會和外面強隊多打友誼賽, 提升實戰能力	總結比賽和改善比賽中的缺陷, 制定 明年的目標