

| | Sunday | Monday | Tuesday | Wednesday | Thursday | Friday | Saturday |
|---------------|--------|--------|----------------------------------|-----------|----------|--------|----------------------------------|
| 19:00 -19:30 | | | | | | | 功能性訓練 - *爆發力及靈敏度訓練 *實務技術訓練 |
| 19:30 - 20:00 | | | | | | | (九龍灣、或觀塘的公園/ 運動場) |
| 20:00 - 20:30 | | | 功能性訓練 - *爆發力及靈敏度訓練 *實務技術訓練 | | | | 肌力及肌耐力 (Circuit Training) |
| 20:30 - 21:00 | | | (荔枝角、或何文田區的公 園/運動場) | | | | (九龍灣、或觀塘的公園/ 運動場) |
| 21:00 - 21:30 | | | 肌力及肌耐力 (Circuit Training) | | | | |
| 21:30 - 22:00 | | | (荔枝角、或何文田區的公 園/運動場) | | | | |