

答：在場地及健身室關閉期間，港隊的集體訓練被迫暫停，需要團隊合作的訓練和部分動作如射球都難以練習。即使其後一度放寬，但都只能以小組形式進行練習。在此情況下只能在家訓練，S&C教練便另外設計一些訓練方案給運動員，如跳躍、橡筋帶及掌上壓等動作，以確保他們的肌力及速度沒有下降。方案中也會給予一些要求以達至訓練目的，如挑戰大家引體上升做到多少次，和比較跑1公里所需的時間。同時，為了清楚知道運動員的訓練姿勢及力度是否足夠，S&C教練會要求他們把家中訓練錄影下來並傳回，從而評估該名運動員的訓練度。