



香港三項鐵人總會
Hong Kong Triathlon Association
香港代表發展隊 National Development Squad

2018 年 5 月訓練時間表 (市區)
May 2018 Training Schedule (Urban)

訓練內容 Content	星期 Day	日期 Date	時間 Time	集合地點 Venue
轉項訓練 Brick Training	星期二 (Tue)	五月 May 1,22	7:00 am-11:00 am	香港體育學院(火炭) HKSI
游泳訓練 Swim Training	星期三 (Wed)	五月 May 2,9,16,23,30	5:00 pm-6:00 pm	灣仔訓練池 Wan Chai Swimming Pool
跑步訓練 Run Training	星期四 (Thu)	五月 May 3,10,17,24,31	5:00 pm-7:00 pm	跑馬地 Happy Valley
游泳訓練 Swim Training	星期五 (Fri)	五月 May 4	5:00 pm-7:00 pm	灣仔訓練池 Wan Chai Swimming Pool
		五月 May 11,18,25	5:00 pm-6:00 pm	
陸上兩項 Duathlon Training	星期六 (Sat)	五月 May 12,19,26	7:30 am-10:30 am	香港體育學院(火炭) HKSI
游泳訓練 Swim Training			12:30 pm-2:30 pm	
轉項訓練 Brick Training	星期日 (Sun)	五月 May 13,20,27	7:00 am-10:00 am	香港體育學院(火炭) HKSI

總訓練堂數 Total Training Session: 22 堂 session.

2018 年 5 月份之賽事活動表
May 2018 Race Calendar

日期 Date	項目 Event	地點 Venue
5 月 5, 6 日 May 5, 6	2018 香港 ASTC 三項鐵人青年亞洲錦標賽及分齡三項鐵人賽 2018 Hong Kong ASTC Triathlon Junior Asian Championships cum Age Group Triathlon	大尾篤 Plover Cove

惡劣天氣 Arrangement of Inclement Weather (revised: 18 Sep 2014)

若上課前兩小時懸掛八號或以上風球、或黑色暴雨警告，當日之訓練將會取消。若上課當日天氣甚為惡劣，請直接聯絡林教練（電話：9682-7229）查詢當日訓練之安排。

Please check the weather from the Hong Kong Observatory in advance of the training session (Tel: 1878200). No training will be held if a typhoon signal No.8 or above is hoisted, or if a Black Rainstorm Warning is effective 2 hours before the training start. For further arrangement, please contact Coach: Vincent Lam (Tel: 9682-7229) for details.

香港三項鐵人總會

Hong Kong Triathlon Association

2018 年 4 月 27 日

27 April 2018