



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

2018年7月訓練時間表 (沙田及市區)
July 2018 Training Schedule (Shatin and Urban)

訓練內容 Content	星期 Day	日期 Date	時間 Time	集合地點 Venue
跑步訓練 Run Training	星期二 (Tue)	七月 Jul 3, 10, 17, 24, 31	5:00 pm-7:00 pm	香港體育學院(火炭) HKSI
游泳訓練 Swim Training	星期三 (Wed)	七月 Jul 4, 11, 18, 25	5:00 pm-6:00 pm	灣仔訓練池 Wan Chai Swimming Pool
陸上兩項 Duathlon Training	星期四 (Thu)	七月 Jul 5,12,19,26	5:00 pm-7:00 pm	香港體育學院(火炭) HKSI
游泳訓練 Swim Training	星期五 (Fri)	七月 Jul 6,13,20,27	5:00 pm-6:00 pm	灣仔訓練池 Wan Chai Swimming Pool
三項訓練 Triathlon Training	星期六 (Sat)	七月 Jul 7,14,21,28	7:00 am-11:30 am	香港體育學院(火炭) HKSI
轉項訓練 Brick Training	星期日 (Sun)	七月 Jul 8,15,22,29	7:00 am-11:30 am	香港體育學院(火炭) HKSI

總訓練堂數 Total Training Session: 25 堂 session.

2018年7月份之賽事活動表
July 2018 Race Calendar

日期 Date	項目 Event	地點 Venue
7月1日 1 July	2018 水陸兩項鐵人賽聯賽 3 2018 Aquathlon Series - Race 3	淺水灣沙灘 Repulse Bay

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6月28日

28 June 2018