



香港三項鐵人總會
Hong Kong Triathlon Association
香港代表發展隊 National Development Squad 2019

2019年8月訓練時間表 (沙田及市區)
Aug 2019 Training Schedule (Shatin and Urban)

訓練內容 Content	星期 Day	日期 Date	時間 Time	集合地點 Venue
單車/游泳訓練 Bike / Swim	星期二 (Tue)	八月 Aug 6,13,20,27	7:00 am – 11:00 am	香港體育學院(火炭)出發去 科學園 HKSI departure to Science Park
跑步/體能訓練 Run / Fitness		八月 Aug 6	3:00 pm – 5:30 pm	馬鞍山 Ma On Shan
		八月 Aug 13,20,	3:00 pm – 5:00 pm	
游泳訓練 Swim	星期三 (Wed)	八月 Aug 7,14,21,28	5:00 pm–7:00 pm	灣仔訓練池 Wan Chai Swimming Pool
單車訓練 Bike	星期四 (Thu)	八月 Aug 1,8,15,22	7:00 am – 11:00 am	香港體育學院(火炭)出發去 大尾篤 HKSI departure to Tai Mei Tuk
跑步/體能訓練 Run / Fitness		八月 Aug 1	5:00 pm–7:30 pm	香港體育學院(火炭) HKSI
		八月 Aug 8	3:00 pm – 5:30 pm	
	八月 Aug 29	8:00 am – 10:00 am		
游泳訓練 Swim	星期五 (Fri)	八月 Aug 2,9,16,23,30	5:00 pm–7:00 pm	灣仔訓練池 Wan Chai Swimming Pool
游泳/單車訓練 Swim / Bike	星期六 (Sat)	八月 Aug 3	7:00 am-11:30 am	香港體育學院(火炭)出發去 大尾篤 HKSI departure to Tai Mei Tuk
		八月 Aug 10,17,24,31	7:00 am-11:00 am	
爬山單車 Mountain Bike	星期日 (Sun)	八月 Aug 11,25	8:00 am-1:00 pm	上水 Sheung Shui
轉項訓練 Brick		八月 Aug 18	7:00 am-11:00am	香港體育學院(火炭)出發去 科學園 HKSI departure to Science Park

總訓練堂數 Total Training Session: 31 堂 session.



香港三項鐵人總會
Hong Kong Triathlon Association
香港代表發展隊 **National Development Squad 2019**

2019 年 8-9 月份之賽事活動表
Aug to Sep 2019 Race Calendar

日期 Date	項目 Event	地點 Venue	截止報名日期 Entry Deadline
8 月 4 日 4 Aug	2019 水陸兩項鐵人聯賽 - 3 2019 Aquathlon Series - Race 3	大埔海濱公園 Tai Po Waterfront Park, Tai Po	N/A
9 月 29 日 29 Sep	2019 香港水陸兩項錦標賽 2019 Hong Kong Aquathlon Championships	黃金海岸 Golden Beach	9 Sep 2019

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，請直接聯絡陳教練（電話：6703 7026）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: Angel Chan (Tel: 6703 7026) for details.

香港三項鐵人總會
Hong Kong Triathlon Association
2019 年 7 月 31 日
31 July 2019