



香港代表發展隊訓練時間表 – 十二月份 2019

NDS Training Schedule –December 2019

致各代表發展隊隊員：

To NDS members:

訓練內容 Course Content	星期 Day	星期 Date	時間 Time	地點 Venue
游泳訓練 Swimming	星期一 (Mon)	十二月 Dec 2, 9, 16, 30	17:00 - 19:00	沙田賽馬會游泳池 Sha Tin Jockey Club Swimming Pool
跑步 / 單車訓練 Run / Bike	星期二 (Tue)	十二月 Dec 3, 10, 17	17:00 - 19:00	香港體育學院(火炭) 出發去馬鞍山 HKSI departure to Ma On Shan
行山 Hiking		十二月 Dec 31	08:00 - 13:00	荃灣·元朗 Tsuen Wan, Yuen Long
休息 Rest Day	星期三 (Wed)			
跑步 / 體能訓練 Run / Fitness	星期四 (Thur)	十二月 Dec 5, 12, 19	17:30 - 19:30	香港體育學院(火炭) 出發去馬鞍山 HKSI departure to Ma On Shan
游泳訓練 Swimming	星期五 (Fri)	十二月 Dec 6, 13, 20, 27	17:00 - 19:00	香港體育學院(火炭) 50 米池 HKSI 50m pool
游泳 / 單車訓練 Swim / Bike	星期六 (Sat)	十二月 Dec 7, 14, 28	07:00 - 11:00	香港體育學院(火炭) 出發去西貢 HKSI departure to Sai Kung
轉項訓練· 單車/跑步訓練 Brick, Bike / Run	星期日 (Sun)	十二月 Dec 8, 15, 29	07:00 - 11:00	香港體育學院(火炭) 出發去大尾篤·科學園 HKSI departure to Tai Mei Tuk, Science Park
聖誕訓練營 Christmas Training Camp		12月 21-24 日 21 - 24 Dec		烏溪沙青年新村 Wu Kai Sha Youth Village

總訓練堂數 Total Training Session: 24 堂 session.

Member of:
International Triathlon Union



Asian Triathlon Confederation

Sports Federation &
Olympic Committee of Hong Kong, China



香港三項鐵人總會 Hong Kong Triathlon Association Ltd.

香港銅鑼灣掃桿埔大球場徑1號奧運大樓1020室 Rm 1020, Olympic House, 1 Stadium Path, Causeway Bay, Hong Kong
T.(852) 2504 8282 F.(852) 2576 8253 Email : trihk@triathlon.com.hk www.triathlon.com.hk



2019 年 12 月份之賽事活動表 December 2019 Race Calendar

日期 Date	項目 Event	地點 Venue	截止報名日期 Entry Deadline
12 月 1 日 1 Dec	2019 水陸兩項鐵人聯賽 – 5 2019 Aquathlon Series - Race 5	淺水灣泳灘 Repulse Bay	20 Nov 2019

惡劣天氣 Arrangement of Inclement Weather

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 11 月 28 日

28 November 2019

Member of:
International Triathlon Union



Sports Federation &
Olympic Committee of Hong Kong, China

Asian Triathlon Confederation



香港三項鐵人總會 Hong Kong Triathlon Association Ltd.

香港銅鑼灣掃桿埔大球場徑1號奧運大樓1020室 Rm 1020, Olympic House, 1 Stadium Path, Causeway Bay, Hong Kong
T:(852) 2504 8282 F:(852) 2576 8253 Email : trihk@triathlon.com.hk www.triathlon.com.hk