



香港代表發展隊訓練時間表 – 一月份 2020

NDS Training Schedule – January 2020

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)	一月 Jan 6, 13, 20	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)	一月 Jan 7, 14, 21	17:00 – 19:30	香港體育學院(火炭) HKSI departure
休息 Rest Day	星期三 (Wed)	一月 Jan 1, 8, 15	-	-
游泳訓練 Swimming		一月 Jan 22, 29	17:00 - 19:00	灣仔訓練池 Wan Chai Swimming Pool
跑步 / 體能訓練 Run / Fitness	星期四 (Thur)	一月 Jan 2, 9, 16, 23	17:00 – 19:30	馬鞍山 Ma On Shan
單車訓練 Bike		一月 Jan 23, 30	08:00 – 11:00	香港體育學院(火炭) 出發去 科學園 HKSI departure to Science Park
跑步訓練		一月 Jan 30	13:00 – 14:30	香港體育學院(火炭) HKSI departure
游泳訓練 Swimming	星期五 (Fri)	一月 Jan 3, 10, 17	17:00 – 19:00	香港體育學院(火炭) 50 米池 HKSI 50m pool
單車 / 跑步訓練 Bike / Run		一月 Jan 24, 31	08:00 – 11:00	香港體育學院(火炭) 出發去 科學園 HKSI departure to Science Park
游泳訓練 Swimming			17:00 - 19:00	灣仔訓練池 Wan Chai Swimming Pool
游泳 / 單車訓練 Swim / Bike	星期六 (Sat)	一月 Jan 4	07:00 – 10:30	香港體育學院(火炭) 出發去 科學園 HKSI departure to Science Park
		一月 Jan 11, 18	07:00 – 11:00	香港體育學院(火炭) 出發去 西貢 HKSI departure to Sai Kung

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



轉項訓練 · Brick Training	星期日 (Sun)	一月 Jan 5	07:00 – 10:30	香港體育學院(火炭) HKSI departure
單車/跑步訓練 Bike / Run		一月 Jan 12, 19	07:00 – 11:00	香港體育學院(火炭) 出發去大尾篤 HKSI departure to Tai Mei Tuk
Seasonal Off Period : 25 – 28 Jan 2019				

總訓練堂數 **Total Training Session: 26 堂 session.**

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 12 月 27 日

27 December 2019

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