



香港三項鐵人總會
Hong Kong Triathlon Association
地區集訓隊 Regional Squad 2018

致各地區集訓隊隊員：
 To RS members:

2018 年 5 月訓練時間表
May 2018 Training Schedule

恆常訓練 (必須出席) Regular Training (compulsory sessions)

訓練內容 Content	星期 Day	日期 Date	時間 Time	集合地點 Venue
水陸訓練 Aquathon	星期二 (Tue)	五月 May 1, 22	7:30 am – 10:30 am	屯門黃金泳灘 Golden Beach, Tuen Mun
跑步 Running		五月 May 8, 15, 29	5:30 pm – 7:30 pm	香港體育學院(火炭)新泳池旁樓梯 Stair beside HKSJ New Swimming Pool
陸上兩項 Duathlon Training	星期四 (Thu)	五月 May 3, 10, 17, 24, 31	5:30 pm – 7:30 pm	香港體育學院(火炭)新泳池旁樓梯 Stair beside HKSJ New Swimming Pool
單車訓練 Cycling	星期六 (Sat)	五月 May 5, 12, 19, 26	7:30 am – 10:30 am	香港體育學院(火炭)新泳池旁樓梯 Stair beside HKSJ New Swimming Pool
三項訓練 Brick Training	星期日 (Sun)	五月 May 13, 20, 27	7:00 am – 11:00 am	香港體育學院(火炭)新泳池旁樓梯 Stair beside HKSJ New Swimming Pool

總訓練堂數 Total Training Session: 17 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:9221-2706）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: Lewis Lam (Tel: 9221-2706) for details.

香港三項鐵人總會

Hong Kong Triathlon Association

2018 年 4 月 26 日

26 April 2018