



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 7 月訓練時間表
July 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
跑步 Running	星期二 (Tue)	七月 Jul 3, 10	5:00 pm – 7:00 pm	香港體育學院(火炭)新泳池旁樓梯 Stair beside HKSI New Swimming Pool
陸上兩項 Duathlon		七月 Jul 17, 24, 31	7:30 am – 10:00 am	
陸上兩項 Duathlon	星期四 (Thu)	七月 Jul 5, 12	5:00 pm – 7:00 pm	香港體育學院(火炭)新泳池旁樓梯 Stair beside HKSI New Swimming Pool
		七月 Jul 19, 26	7:30 am – 9:30 am	
單車訓練 Cycling	星期六 (Sat)	七月 Jul 7, 14, 21, 28	7:30 am – 10:30 am	香港體育學院(火炭)新泳池旁樓梯 Stair beside HKSI New Swimming Pool
三項訓練 Brick Training	星期日 (Sun)	七月 Jul 8, 15, 22, 29	7:00 am – 11:00 am	香港體育學院(火炭)新泳池旁樓梯 Stair beside HKSI New Swimming Pool

總訓練堂數 Total Training Session: 17 堂 session.

2018 年 7-8 月份之賽事活動表
July & August 2018 Race Calendar

日期 Date	項目 Event	地點 Venue	截止報名日期 Entry Deadline
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	已截止
8 月 5 日 5 August	2018 水陸兩項鐵人賽聯賽 4 2018 Aquathlon Series - Race 4	大埔海濱公園 Tai Po Waterfront Park	2018 年 7 月 25 日 下午 3 時(星期三) 25 July, 2018 3pm (Wednesday)

2018 年 8 月份之暑期訓練營
August 2018 Summer Training Camp

日期 Date	項目 Event	地點 Venue
8 月 10-13 日 10-13 August	2018 地區集訓隊暑期訓練營 2018 RS Summer Training Camp	待定 TBC

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



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

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6月27日

27 June 2018