



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11月訓練時間表
November 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)	十一月 Nov 6, 13, 20, 27	05:15 pm - 07:15 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	星期四 (Thu)	十一月 Nov 1, 8, 15, 22, 29	05:15 pm - 07:15 pm	香港體育學院(火炭)新泳池旁樓梯 Stair beside HKSI New Swimming Pool
單車訓練 Cycling	星期六 (Sat)	十一月 Nov 3, 10, 17, 24	07:30 am - 10:30 am	香港體育學院(火炭)新泳池旁樓梯 Stair beside HKSI New Swimming Pool
水陸訓練 Aquathlon	星期日 (Sun)	十一月 Nov 4, 11	07:30 am - 10:30 am	屯門黃金泳灘 Golden Beach, Tuen Mun
三項訓練 Brick Training		十一月 Nov 25	07:00 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: 16 堂 session.

2018年11月份之賽事活動表
November 2018 Race Calendar

日期 Date	項目 Event	地點 Venue	截止報名日期 Entry Deadline
11月18日 18 Nov	2018 水陸兩項鐵人賽聯賽 5 2018 Aquathlon Series - Race 5	屯門黃金海岸 Golden Beach, Tuen Mun	11月9日 9 Nov

2018年12月份之訓練營
December 2018 Training Camp Calendar

日期 Date	項目 Event	地點 Venue	截止報名日期 Entry Deadline
12月28-30日 28-30 Dec (暫定 tentative)	地區發展隊聖誕訓練營 2018 Regional Squad Christmas Training Camp 2018	烏溪沙青年新村 Wu Kwai Sha Youth Village	(稍後通知)

備註：如運動員的出席率過低或未達要求，將不會被邀請出席是次訓練營。

Remarks: Athletes will not be invited for the training camp if they got a low attendance rate or not even attain the standard.

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



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

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10月29日

29 October 2018