



香港三項鐵人總會  
**Hong Kong Triathlon Association**  
 香港代表發展隊 **National Development Squad**

**2018 年 3 月訓練時間表 (沙田)**  
**March 2018 Training Schedule (Shatin)**

訓練內容 Content	星期 Day	日期 Date	時間 Time	集合地點 Venue
水陸兩項 Aquathlon Training	星期二 (Tue)	三月 March 6,13,20,27	下午 5:00 pm-7:30 pm	沙田賽馬會游泳池 Sha Tin Jockey Club Swimming Pool
游泳訓練 Swim Training	星期三 (Wed)	三月 March 7,14,21,28	下午 5:00 pm-7:00 pm	灣仔訓練池 Wan Chai Swimming Pool
陸上兩項 Duathlon Training	星期四 (Thu)	三月 March 1,8,15,22,29	下午 5:00 pm-7:00 pm	香港體育學院(火炭) HKSI
游泳訓練 Swim Training	星期五 (Fri)	三月 March 2,9,16,23,	下午 5:00 pm-7:00 pm	灣仔訓練池 Wan Chai Swimming Pool
三鐵轉項訓練 Brick Triathlon		三月 March 30	上午 7:00 am-11:00 am	香港體育學院(火炭) HKSI
陸上兩項 Duathlon Training	星期六 (Sat)	三月 March 3,10,17,24,31	上午 7:30 am-10:30 am	香港體育學院(火炭) HKSI
游泳訓練 Swim Training			下午 12:00 pm-2:00 pm	沙田賽馬會游泳池 Sha Tin Jockey Club Swimming Pool
轉項訓練 Brick Training	星期日 (Sun)	三月 March 11,18,25	上午 7:00 am-10:00 am	香港體育學院(火炭) HKSI

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

**2018 年 3 月份之賽事活動表**  
**March 2018 Race Calendar**

日期 Date	項目 Event	地點 Venue
3 月 4 日 March 4	2018 水陸兩項鐵人賽聯賽 1 2018 Aquathlon Series - Race 1	香港體育學院 Hong Kong Sports Institute, Shatin

**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：9682-7229）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: Vincent Lam (Tel: 9682-7229) for details.

香港三項鐵人總會  
 Hong Kong Triathlon Association  
 2018 年 2 月 28 日  
 28 February 2018