



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 (市區)
March 2018 Training Schedule (Urban)

| 訓練內容 Content | 星期 Day | 日期 Date | 時間 Time | 集合地點 Venue |
|---------------------------|--------------|------------------------|---------------------|--|
| 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 |
| 跑步訓練 Run Training | 星期四 (Thu) | 三月 March 1,8,15,22,29 | 下午 5:00 pm-7:00 pm | 跑馬地 Happy Valley |
| 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