



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

2018 年 4 月訓練時間表 (沙田)
April 2018 Training Schedule (Shatin)

訓練內容 Content	星期 Day	日期 Date	時間 Time	集合地點 Venue
陸上兩項 Duathlon Training	星期二 (Tue)	四月 April 3	8:00 am-10:00am	香港體育學院(火炭) HKSI
水陸兩項 Aquathlon Training		四月 April 3,10,17,24	5:30 pm-8:00 pm	
跑步/體能訓練 Run/Strength Training	星期三 (Wed)	四月 April 4	8:00am-10:00am	香港體育學院(火炭) HKSI
游泳訓練 Swim Training		四月 April 4,11,18,25	5:00 pm-6:00 pm	灣仔訓練池 Wan Chai Swimming Pool
水陸兩項 Aquathlon Training	星期四 (Thu)	四月 April 5	5:30 pm-8:30pm	烏溪沙 Wu Kwai Sha
陸上兩項 Duathlon Training		四月 April 12,19,26	5:00 pm-7:00 pm	香港體育學院(火炭) HKSI
單車訓練 Bike Training	星期五 (Fri)	四月 April 6	9:00 am-12:00 pm	烏溪沙 Wu Kwai Sha
游泳訓練 Swim Training		四月 April 6,13,20,27	5:00 pm-6:00 pm	灣仔訓練池 Wan Chai Swimming Pool
陸上兩項 Duathlon Training	星期六 (Sat)	四月 April 7	8:00 am-10:00am	烏溪沙 Wu Kwai Sha
游泳訓練 Swim Training		四月 April 14,21,28	7:30-10:30am	香港體育學院(火炭) HKSI
		四月 April 7,14,21,28	12:30 pm-2:30 pm	
轉項訓練 Brick Training	星期日 (Sun)	四月 April 1	7:00 am-11:00 am	香港體育學院(火炭) HKSI
		四月 April 29	7:00 am-10:00 am	
		四月 April 8	7:00 am-11:00 am	麗都泳灘 LiDo Beach

總訓練堂數 Total Training Session: 30 堂 session.

2018 年 4 月份之賽事活動表
April 2018 Race Calendar

日期 Date	項目 Event	地點 Venue
4 月 15 日 April 15	2018 水陸兩項鐵人聯賽 2 2018 Aquathlon Series - Race 2	九龍仔泳池 Kowloon Tsai Swimming Pool, Kowloon City



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

4 月 22 日 April 22	2018 陸上兩項鐵人聯賽 1 2018 Duathlon Series - Race 1	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：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 4 月 3 日

3 April 2018