



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

**2018年9月訓練時間表 (沙田及市區)**  
**September 2018 Training Schedule (Shatin and Urban)**

訓練內容 Content	星期 Day	日期 Date	時間 Time	集合地點 Venue
跑步訓練 Run Training	星期二 (Tue)	九月 Sep 4,11,18,25	5:00 pm-7:00 pm	香港體育學院(火炭) HKSI
游泳訓練 Swim Training	星期三 (Wed)	九月 Sep 5,12,19,26	5:00 pm-6:00 pm	灣仔訓練池 Wan Chai Swimming Pool
陸上兩項 Duathlon Training	星期四 (Thu)	九月 Sep 6,13,20,27	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)	九月 Sep 7,14,21,28	5:00 pm-6:00 pm	灣仔訓練池 Wan Chai Swimming Pool
三項訓練 Triathlon Training	星期六 (Sat)	九月 Sep 1,8,15,22,29	7:00 am-11:30 am	香港體育學院(火炭) HKSI
轉項訓練 Brick Training	星期日 (Sun)	九月 Sep 2,9,16,23,30	7:00 am-11:30 am	香港體育學院(火炭) HKSI

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

**2018年9月份之賽事活動表**  
**September 2018 Race Calendar**

日期 Date	項目 Event	地點 Venue	截止報名日期 Entry Deadline
9月9日 9 Sep	2018 陸上兩項鐵人聯賽 2 2018 Duathlon Series - Race 2	沙田科學園 Science Park, Shatin	9月2日 2 Sep
9月30日 30 Sep	2018 香港陸上兩項鐵人錦標賽 2018 Hong Kong Duathlon Championships	中環龍和道 Lung Wo Road, Central	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：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8月28日  
 28 August 2018