



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

2018 年 12 月訓練時間表 (沙田及市區)
December 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)	十二月 Dec 4,11,18	5:00 pm-7:30 pm	香港體育學院(火炭) HKSI
游泳訓練 Swim Training	星期三 (Wed)	十二月 Dec 5,12,19	5:00 pm-6:00 pm	香港體育學院(火炭) 25 米池 HKSI 25m pool
陸上兩項 Duathlon Training	星期四 (Thu)	十二月 Dec 6,13,20,27	5:00 pm-7:30 pm	香港體育學院(火炭) HKSI
游泳訓練 Swim Training	星期五 (Fri)	十二月 Dec 7,14,21,28	5:00 pm-6:00 pm	香港體育學院(火炭) 25 米池 HKSI 25m pool
單車及游海訓練 Bike & Open Water Swim Training	星期六 (Sat)	十二月 Dec 1,8,15,22,29	7:00 am-11:30 am	香港體育學院(火炭)出發 Start from HKSI
轉項訓練 Brick Training	星期日 (Sun)	十二月 Dec 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: 24 堂 session.

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，請直接聯絡葉教練（電話：9318 6085）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 11 月 30 日
30 November 2018