



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

2019年1月訓練時間表 (沙田及市區)
January 2019 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)	一月 Jan 8,15,22	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)	一月 Jan 2,9,16	5:00 pm-7:00 pm	香港體育學院(火炭) 25 米池 HKSI 25m pool
		一月 Jan 23	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)	一月 Jan 3,10,17,24	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)	一月 Jan 4,11,18	5:00 pm-7:00 pm	香港體育學院(火炭) 25 米池 HKSI 25m pool
		一月 Jan 25	5:00 pm-7:00 pm	灣仔訓練池 Wan Chai Swimming Pool
單車及游泳訓練 Bike & Swim Training	星期六 (Sat)	一月 Jan 12,19,26	7:00 am-11:30 am	香港體育學院(火炭) 25 米池 HKSI 25m pool
轉項訓練 Brick Training	星期日 (Sun)	一月 Jan 13,20,27	7:00 am-11:30 am	香港體育學院(火炭) HKSI
單車及游泳訓練 Bike & Swim Training	星期六 (Sat)	一月 Jan 5	7:30 am – 11:00 am	香港體育學院(火炭) HKSI
基準測試 Benchmarking (swim)			Reporting Time refer to your applied category	香港體育學院(火炭) 25 米池 HKSI 25m pool
轉項訓練 Brick Training	星期日 (Sun)	一月 Jan 6	7:30 am – 11:00 am	香港體育學院(火炭) HKSI
基準測試 Benchmarking (Run)			Reporting Time refer to your applied category	沙田運動場 Shatin Sports Ground
Seasonal Off Period : 29 Jan – 7 Feb 2019				

總訓練堂數 Total Training Session: 23 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



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 28 日

28 December 2018