



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

2019年2月訓練時間表 (沙田及市區)
February 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)	二月 Feb 12,19,26	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)	二月 Feb 13,20,27	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)	二月 Feb 14,21,28	5:00 pm-7:30 pm	香港體育學院(火炭) HKSI
遠足 Hiking	星期五 (Fri)	二月 Feb 8	8:00am-2:00pm	荃灣地鐵站集合 Gather at Tsuen Wa MTR station
游泳訓練 Swim Training		二月 Feb 1,15,22	5:00 pm-7:00 pm	灣仔訓練池 Wan Chai Swimming Pool
游泳訓練 Swim Training	星期六 (Sat)	二月 Feb 2	7:00am-9:00am	香港體育學院(火炭) HKSI 25m pool
單車訓練 Bike Training			9:00am-11:00am	香港體育學院(火炭) HKSI
入隊簡介 Squad Briefing			12:00pm-1:00pm	Lecture theatre,香港體育學院 (火炭) Lecture theatre ,HKSI
陸上兩項 Duathlon Training		二月 Feb 9	7:00 am-11:30 am	香港體育學院(火炭)出發, 西貢 HKSI departure, to Sai Kung
單車及游泳訓練 Bike & Swim Training		二月 Feb 16,23	7:00 am-11:30 am	香港體育學院(火炭) HKSI 25m pool
越野單車 Mountain Bike	星期日 (Sun)	二月 Feb 3	8:00am-12:00pm	上水 Sheung Shui
(長) 陸上兩項 (Long) Duathlon Training		二月 Feb 10	7:30 am-11:30 am	青山公路 Castle Peak Road
轉項訓練 Brick Training		二月 Feb 17,24	7:00 am-11:30am	香港體育學院(火炭) HKSI
Seasonal Off Period : 4 – 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
香港代表發展隊 **National Development Squad**

香港三項鐵人總會

Hong Kong Triathlon Association

2019年1月28日

28 January 2019