



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

2019年3月訓練時間表 (沙田及市區)
March 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)	三月 Mar 5,12,19,26	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)	三月 Mar 6,13,20,27	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)	三月 Mar 7,14,21,28	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)	三月 Mar 1,8,15,22,29	5:00 pm-7:00 pm	灣仔訓練池 Wan Chai Swimming Pool
單車及游泳訓練 Bike & Cycling	星期六 (Sat)	三月 Mar 2,16,23,30	7:00 am-11:30 am	香港體育學院(火炭) HKSI 25m pool
		三月 Mar 9		香港體育學院(火炭)出發去 西貢游泳 HKSI departure to Sai Kung Swimming
轉項訓練 Brick Training	星期日 (Sun)	三月 Mar 3,17,24	7:00 am-11:30 am	香港體育學院(火炭) HKSI
		三月 Mar 10		香港體育學院(火炭)出發去 科學園 HKSI departure to Science Park

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

2019年3月份之賽事活動表
March 2019 Race Calendar

日期 Date	項目 Event	地點 Venue	截止報名日期 Entry Deadline
3月31日 31 Mar	2019 陸上兩項鐵人聯賽 1 2019 Duathlon Series 1	大尾篤 Plover Cove	3月6日 6 Mar

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，請直接聯絡陳教練（電話：6703 7026）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: Angel Chan (Tel: 6703 7026) for details.

香港三項鐵人總會
 Hong Kong Triathlon Association
 2019年2月25日
 25 February 2019