



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

**2019 年 4 月訓練時間表 (沙田及市區)**  
**April 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)	四月 Apr 2,9,16,30	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)	四月 Apr 3,10,17	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)	四月 Apr 4,11,25	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)	四月 Apr 12,26	5:00 pm-7:00 pm	灣仔訓練池 Wan Chai Swimming Pool
單車長課 Long Bike		四月 Apr 5	7:00 am-11:00am	青山公路 Castle Peak Road
單車及游泳訓練 Bike & Swimming	星期六 (Sat)	四月 Apr 6,13,27	7:00 am-11:30 am	香港體育學院(火炭)出發去 科學園 HKSI departure to Science Park
轉項訓練 Brick Training	星期日 (Sun)	四月 Apr 14	7:00 am-11:30 am	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:17 堂 session.

**2019 年 4-5 月份之賽事活動表**  
**April – May 2019 Race Calendar**

日期 Date	項目 Event	地點 Venue	截止報名日期 Entry Deadline
4 月 7 日 7 Apr	2019 水陸兩項鐵人聯賽 - 1 2019 Aquathlon Series - Race 1	九龍仔泳池 Kowloon Tsai Swimming Pool, Kowloon City	已截止 Deadline met
5 月 5 日 5 May	體育節 - 2019 分齡組三項鐵人賽 Festival of Sports - 2019 Age Group Triathlon	大尾篤 Plover Cove	4 月 22 日 22 Apr
5 月 12 日 12 May	2019 校際水陸聯賽 - 1 (中學組) Hong Kong School Aquathlon Championships 2019 - Race 1 (Secondary)	沙田體育學院 Hong Kong Sports Institute, Shatin	4 月 30 日 30 Apr

**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**  
香港代表發展隊 **National Development Squad**

香港三項鐵人總會

Hong Kong Triathlon Association

2019年3月30日

30 March 2019