



香港三項鐵人總會
Hong Kong Triathlon Association
香港代表發展隊 National Development Squad 2019

2019年9月訓練時間表 (沙田及市區)
Sep 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/體能訓練 Run / Fitness	星期二 (Tue)	九月 Sep 3,10	5:00 pm – 7:30 pm	香港體育學院(火炭) 出發去沙田 HKSI departure to Shatin
		九月 Sep 24	5:30 pm – 7:30 pm	香港體育學院(火炭) 出發去沙田 HKSI departure to Shatin
游泳訓練 Swim	星期三 (Wed)	九月 Sep 4,11,25	5:00 pm–7:00 pm	灣仔訓練池 Wan Chai Swimming Pool
單車/跑步訓練 Bike / Run	星期四 (Thu)	九月 Sep 5,12,19	5:00 pm – 7:30 pm	香港體育學院(火炭) HKSI
		九月 Sep 26	5:30 pm–7:30 pm	香港體育學院(火炭) 出發去沙田 HKSI departure to Shatin
游泳訓練 Swim	星期五 (Fri)	九月 Sep 6,13,20,27	5:00 pm–7:00 pm	灣仔訓練池 Wan Chai Swimming Pool
游泳/單車訓練 Swim / Bike	星期六 (Sat)	九月 Sep 7,14,21,28	7:00 am-11:30 am	香港體育學院(火炭)出發去大尾篤 HKSI departure to Tai Mei Tuk
單車/跑步訓練 Bike / Run	星期日 (Sun)	九月 Sep 1,22	7:00 am-11:30 am	欣澳 Sunny Bay
水陸訓練 Aquathlon Training		九月 Sep 8,15	7:00 am-11:30 am	黃金泳灘 Golden Beach

總訓練堂數 Total Training Session: 22 堂 session.

2019年9-10月份之賽事活動表
Sep to Oct 2019 Race Calendar

日期 Date	項目 Event	地點 Venue	截止報名日期 Entry Deadline
9月29日 29 Sep	2019 香港水陸兩項錦標賽 2019 Hong Kong Aquathlon Championships	黃金海岸 Golden Beach	9 Sep 2019
10月12,13日 12,13 Oct	2019 香港 ASTC 三項鐵人亞洲盃 2019 Hong Kong ASTC Sprint Triathlon Asian Cup	大嶼山欣澳 Sunny Bay, Lantau Island	25 Sep 2019

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



香港三項鐵人總會
Hong Kong Triathlon Association
香港代表發展隊 **National Development Squad 2019**

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8月21日

21 August 2019