



## 香港代表發展隊訓練時間表 – 七至八月份 2020

### NDS Training Schedule – July – August 2020

Update for 27 July – 2 Aug

致：各代表發展隊隊員

To: NDS members,

日期 Date	星期 Day	訓練內容 Content / Detail	時間 Time	地點 Venue
<b>Week of 27 July – 2 August :</b>				
七月 July 27	星期一 (Tue)	休息 Rest Day	-	-
七月 July 28	星期二 (Wed)	陸上訓練 · 游泳 & 跑步 Dryland Exercises, Open Water Swim & Run	0800 - 1030	沙田科學園 Science Park Pier
七月 July 29	星期三 (Wed)	單車 & 跑步 Bike & Run	0730 - 1030	優景里集合 Gather at Yau King Lane
七月 July 30	星期四 (Thu)	在家跑步 Run at Home	-	訓練內容將稍後公佈 Program to be sent you shortly
七月 July 31	星期五 (Fri)	陸上訓練 · 游泳 & 跑步 Dryland Exercises, Open Water Swim & Run	0800 - 1030	沙田科學園 Science Park Pier
八月 Aug 1	星期六 (Sat)	單車, 跑步 & 轉項區 Bike, Run & Transition	0730 - 1030	優景里集合 Gather at Yau King Lane
八月 Aug 2	星期日 (Sun)	在家跑步 Run at Home	-	訓練內容將稍後公佈 Program to be sent you shortly

總訓練堂數 Total Training Session: 6 堂 session.

Member of:  
International Triathlon Union



Asian Triathlon Confederation

Sports Federation &  
Olympic Committee of Hong Kong, China



香港三項鐵人總會 Hong Kong Triathlon Association Ltd.

香港銅鑼灣掃桿埔大球場徑1號奧運大樓1020室 Rm 1020, Olympic House, 1 Stadium Path, Causeway Bay, Hong Kong  
T.(852) 2504 8282 F.(852) 2576 8253 Email : trihk@triathlon.com.hk www.triathlon.com.hk



### 惡劣天氣 Arrangement of Inclement Weather

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，請直接聯絡溫教練 (電話: 93661985 或 電郵 wansir3@gmail.com ) 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: Wan Sir (Tel: 93661085 or email: wansir3@gmail.com ) for details.

香港三項鐵人總會

Hong Kong Triathlon Association

2020年7月27日

27 July 2020

Member of:  
International Triathlon Union



Asian Triathlon Confederation

Sports Federation &  
Olympic Committee of Hong Kong, China



香港三項鐵人總會 Hong Kong Triathlon Association Ltd.

香港銅鑼灣掃桿埔大球場徑1號奧運大樓1020室 Rm 1020, Olympic House, 1 Stadium Path, Causeway Bay, Hong Kong  
T.(852) 2504 8282 F.(852) 2576 8253 Email : trihk@triathlon.com.hk www.triathlon.com.hk