



**香港代表發展隊訓練時間表 – 十二月份 2020**  
**NDS Training Schedule – December 2020**

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 20 - 27 December:</b>				
十二月 Dec 20	星期日 (Sun)	單車及跑步 (長課) Long Bike & Run, mainly aerobic with short sprints	0730-1100	優景里集合 Gather at Yau King Lane
十二月 Dec 21	星期一 (Mon)	休息 Rest Day & regeneration	-	-
十二月 Dec 22	星期二 (Tue)	越野跑及公開水域游泳 Trail Run & Open Water Swimming	0930-1300	石澳 Shek O
十二月 Dec 23	星期三 (Wed)	跑步 Technical Run with Intervals & Drills	1030-1230	沙田科學園 Science Park Pier
十二月 Dec 24	星期四 (Thu)	山地單車及跑步 Mountain Bike & Run	0900-1230	大欖涌水塘 Tai Lam Chung Reservoir
十二月 Dec 25	星期五 (Fri)	聖誕快樂 Merry X'mas	-	-
十二月 Dec 26	星期六 (Sat)	公開水域游泳、跑步及 陸上訓練 Open Water Swimming, Run & Dryland Exercises	1000-1230	烏溪沙 Wu Kai Sha Pier
十二月 Dec 27	星期日 (Sun)	單車(長課) Long Bike (NT Loop) with short sprints	0730-1100	優景里集合 Gather at Yau King Lane
<b>Week of 28 December – 3 January:</b>				
十二月 Dec 28	星期一 (Mon)	休息 Rest Day & regeneration	-	-
十二月 Dec 29	星期二 (Tue)	越野跑及公開水域游泳 Trail Run & Open Water Swimming	0930-1300	石澳 Shek O
十二月 Dec 30	星期三 (Wed)	跑步 Technical Run with Intervals & Drills	1030-1230	沙田科學園 Science Park Pier

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

十二月 Dec 31	星期四 (Thu)	山地單車及跑步 Mountain Bike & Run	0900-1230	大欖涌水塘 Tai Lam Chung Reservoir
一月 Jan 1	星期五 (Fri)	新年快樂 Happy New Year	-	-
一月 Jan 2	星期六 (Sat)	公開水域游泳、跑步及陸上訓練 Open Water Swimming, Run & Dryland Exercises	1000-1230	烏溪沙 Wu Kai Sha Pier
一月 Jan 3	星期日 (Sun)	單車(長課) Long Bike with short sprints	0730-1100	優景里集合 Gather at Yau King Lane

總訓練堂數 Total Training Session: 11 堂 sessions.

Remarks: All NDS members are obligated & compulsory to attend the Assessment Session/Day.

### 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: 93661085 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  
17 December 2020