



香港代表發展隊訓練時間表 – 三月份 2021
NDS Training Schedule – March 2021

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
Week of 15 – 21 March:				
三月 Mar 15	星期一 (Mon)	休息 Rest Day & regeneration	-	-
三月 Mar 16	星期二 (Tue)	公開水域游泳及跑步 Open Water Swimming, Run	1630-1900	科學園碼頭 Science Park Pier
三月 Mar 17	星期三 (Wed)	跑步 及 體能 Technical Run with Interval, Strength & Conditioning Exercises	1700-1900	沙田運動場 Sha Tin Sports Ground
三月 Mar 18	星期四 (Thu)	公開水域游泳及跑步 Open Water Swimming, Run	1630-1900	科學園碼頭 Science Park Pi
三月 Mar 19	星期五 (Fri)	跑步 及 體能 Technical Run with Farklets, Strength & Conditioning Exercises	1700-1900	沙田運動場 Sha Tin Sports Ground
三月 Mar 20	星期六 (Sat)	單車 Road Cycling	0730-1030	優景里集合 Gather at Yau King Lane
		公開水域游泳 OW Swim with short speeds	1100-1230	科學園碼頭 Science Park Pi
三月 Mar 21	星期日 (Sun)	單車及跑步 Bike & Run with Transition Practice	0730-1100	優景里集合 Gather at Yau King Lane
Week of 22 – 28 March:				
三月 Mar 22	星期一 (Mon)	休息 Rest Day & regeneration	-	-
三月 Mar 23	星期二 (Tue)	公開水域游泳及跑步 Open Water Swimming, Run	1630-1900	科學園碼頭 Science Park Pier
三月 Mar 24	星期三 (Wed)	跑步 及 體能 Technical Run with Interval, Strength &	1700-1900	沙田運動場 Sha Tin Sports Ground

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



		Conditioning Exercises		
三月 Mar 25	星期四 (Thu)	公開水域游泳及跑步 Open Water Swimming, Run	1630-1900	科學園碼頭 Science Park Pi
三月 Mar 26	星期五 (Fri)	跑步 及 體能 Technical Run with Farklets, Strength & Conditioning Exercises	1700-1900	沙田運動場 Sha Tin Sports Ground
三月 Mar 27	星期六 (Sat)	單車 Road Cycling	0730-1030	優景里集合 Gather at Yau King Lane
		公開水域游泳 OW Swim with short speeds	1100-1230	科學園碼頭 Science Park Pi
三月 Mar 28	星期日 (Sun)	單車及跑步 Bike & Run with Transition Practice	0730-1100	欣澳停車場集合 Gather at Sunny Bay Carpark

總訓練堂數 Total Training Session: 14 堂 sessions.

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

12 March 2021

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