



香港三項鐵人總會
Hong Kong Triathlon Association
地區集訓隊 Regional Squad 2018

致各地區集訓隊隊員：
To RS members:

2018 年 6 月訓練時間表
June 2018 Training Schedule

恆常訓練 (必須出席) Regular Training (compulsory sessions)

訓練內容 Content	星期 Day	日期 Date	時間 Time	集合地點 Venue
水陸訓練 Aquathlon	星期一 (Mon)	六月 Jun 18	7:30 am – 10:30 am	淺水灣沙灘 Repulse Bay
跑步 Running	星期二 (Tue)	六月 Jun 5, 12, 19, 26	5:00 pm – 7:00 pm	香港體育學院(火炭)新泳池旁樓梯 Stair beside HKSJ New Swimming Pool
陸上兩項 Duathlon Training	星期四 (Thu)	六月 Jun 7, 14, 21, 28	5:00 pm – 7:00 pm	香港體育學院(火炭)新泳池旁樓梯 Stair beside HKSJ New Swimming Pool
單車訓練 Cycling	星期六 (Sat)	六月 Jun 2, 9, 16, 23, 30	7:30 am – 10:30 am	香港體育學院(火炭)新泳池旁樓梯 Stair beside HKSJ New Swimming Pool
三項訓練 Brick Training	星期日 (Sun)	六月 Jun 3, 10, 17, 24	7:00 am – 11:00 am	香港體育學院(火炭)新泳池旁樓梯 Stair beside HKSJ New Swimming Pool

總訓練堂數 Total Training Session: 18 堂 session.

2018 年 7 月份之賽事活動表
July 2018 Race Calendar

日期 Date	項目 Event	地點 Venue	截止報名日期 Entry Deadline
7 月 1 日 1 July	2018 水陸兩項鐵人賽聯賽 3 2018 Aquathlon Series - Race 3	淺水灣沙灘 Repulse Bay	2018 年 6 月 20 日 下午 3 時(星期三) 20 June, 2018 3pm (Wednesday)

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，請直接聯絡林教練（電話:9221-2706）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: Lewis Lam (Tel: 9221-2706) for details.

香港三項鐵人總會

Hong Kong Triathlon Association

2018 年 5 月 30 日

29 May 2018