



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 9 月訓練時間表
September 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
跑步 Running	星期二 (Tue)	九月 Sep 4, 11, 18	05:00 pm – 07:00 pm	香港體育學院(火炭)新泳池旁樓梯 Stair beside HKSI New Swimming Pool
陸上兩項 Duathlon		九月 Sep 25	08:00 am – 11:00 am	欣澳港鐵站A出口 Sunny Bay MTR Station Exit A
陸上兩項 Duathlon	星期四 (Thu)	九月 Sep 6, 13, 20, 27	05:00 pm – 07:00 pm	香港體育學院(火炭)新泳池旁樓梯 Stair beside HKSI New Swimming Pool
單車訓練 Cycling	星期六 (Sat)	九月 Sep 1, 15, 22, 29	07:30 am – 10:30 am	香港體育學院(火炭)新泳池旁樓梯 Stair beside HKSI New Swimming Pool
三項訓練 Brick Training	星期日 (Sun)	九月 Sep 2, 16, 23	07:00 am – 11:00 am	香港體育學院(火炭)新泳池旁樓梯 Stair beside HKSI New Swimming Pool

總訓練堂數 Total Training Session: 15 堂 session.

2018 年 9 月份之賽事活動表
Sep 2018 Race Calendar

日期 Date	項目 Event	地點 Venue	截止報名日期 Entry Deadline
9 月 9 日 9 Sep	2018 陸上兩項鐵人聯賽 2 2018 Duathlon Series - Race 2	沙田科學園 Science Park, Shatin	9 月 2 日 2 Sep
9 月 30 日 30 Sep	2018 香港陸上兩項鐵人錦標賽 2018 Hong Kong Duathlon Championships	中環龍和道 Lung Wo Road, Central	待定 TBC

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 8 月 28 日

28 August 2018