



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 12 月訓練時間表
December 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)	十二月 Dec 4, 11, 18	05:15 pm - 07:15 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		十二月 Dec 25	07:30 am - 10:30 am	欣澳港鐵站A出口 Sunny Bay MTR Station Exit A
陸上兩項 Duathlon	星期四 (Thu)	十二月 Dec 6, 13, 20	05:15 pm - 07:15 pm	香港體育學院(火炭)新泳池旁樓梯 Stair beside HKSI New Swimming Pool
水陸兩項 Aquathlon		十二月 Dec 27	07:30 am - 10:30 am	香港體育學院(火炭)泳池 (25 米) HKSI Swimming Pool (25m)
單車訓練 Cycling	星期六 (Sat)	十二月 Dec 1, 8, 15, 22	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)	十二月 Dec 2, 9, 16, 23	07:00 am - 10:00 am	香港體育學院(火炭)新泳池 (52 米) HKSI New Swimming Pool (52m)
訓練營 Training Camp	十二月 Dec 28, 29, 30			烏溪沙青年新村 Wu Kai Sha Youth Village

總訓練堂數 Total Training Session: 19 堂 session.

2018 年 12 月份之訓練營
December 2018 Training Camp Calendar

日期 Date	項目 Event	地點 Venue	截止報名日期 Entry Deadline
12 月 28-30 日 28-30 Dec	地區發展隊聖誕訓練營 2018 Regional Squad Christmas Training Camp 2018	烏溪沙青年新村 Wu Kwai Sha Youth Village	12:00n.n. 6 Dec 2018

備註:

- (1) 如運動員的出席率過低或未達要求, 將不會被邀請出席是次訓練營。
- (2) 名額: 共 10 名男運動員及 5 名女運動員。

Remarks:

- (1) Athletes will not be invited for the training camp if they got a low attendance rate or not even attain the standard.
- (2) Quota: Total 10 male athletes and 5 female athletes.

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



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

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11月27日

27 November 2018