



香港三項鐵人總會
Hong Kong Triathlon Association
地區集訓隊 Regional Squad 2019

致各地區集訓隊隊員：
To RS members:

2019 年 1 月訓練時間表
January 2019 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
陸上兩項 Duathlon	星期二 (Tue)	一月 Jan 1	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
跑步 Running		一月 Jan 8, 15, 22	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	星期四 (Thu)	一月 Jan 3, 10, 17, 24	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
游泳訓練 Swim Training	星期五 (Fri)	一月 Jan 4, 11, 18	05:00 pm – 07:00 pm	香港體育學院(火炭) 25 米池 HKSI 25m pool
單車訓練 Cycling	星期六 (Sat)	一月 Jan 5	01:00 pm – 02:30 pm	香港體育學院(火炭)新泳池旁樓梯 Stair beside HKSI New Swimming Pool
		一月 Jan 12, 19, 26	07:30 am – 10:30 am	
三項訓練 Brick Training	星期日 (Sun)	一月 Jan 6	12:00 pm – 01:30 pm	香港體育學院(火炭)新泳池旁樓梯 Stair beside HKSI New Swimming Pool
		一月 Jan 13, 20, 27	07:00 am – 10:00 am	
Seasonal Off from 29 Jan to 7 Feb 2019				

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

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 12 月 27 日

27 December 2018