



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 2 月訓練時間表**  
**February 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
跑步 Running	星期二 (Tue)	二月 Feb 12, 19, 26	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)	二月 Feb 14, 21, 28	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	星期五 (Fri)	二月 Feb 8	07:30 am – 09:30 am	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		二月 Feb 15, 22	06:00 pm – 07:00 pm	沙田賽馬會游泳池 (暫定) (TBC) Shatin Jockey Club Swimming Pool
單車訓練 Cycling	星期六 (Sat)	二月 Feb 9, 16, 23	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)	二月 Feb 10, 17	07:00 am – 10:00 am	香港體育學院(火炭)新泳池旁樓梯 Stair beside HKSI New Swimming Pool
<b>Seasonal Off from 29 Jan to 7 Feb 2019</b>				

總訓練堂數 Total Training Session: 14 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

2019 年 1 月 25 日

25 January 2019