



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 3 月訓練時間表**  
**March 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)	三月 Mar 5, 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)	三月 Mar 7, 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
水陸兩項 Aquathlon	星期五 (Fri)	三月 Mar 1, 8, 15, 22, 29	05:45 pm – 07:45 pm	沙田賽馬會游泳池 Shatin Jockey Club Swimming Pool
游泳及單車訓練 Swim & Cycling	星期六 (Sat)	三月 Mar 2, 16, 23	07:30 am – 11:30 am	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		三月 Mar 9	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
游泳及單車訓練 Swim & Cycling		三月 Mar 30	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)	三月 Mar 3, 17, 24	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
陸上兩項 Duathlon		三月 Mar 10		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: 22 堂 session.

**2019 年 3 月份之賽事活動表**  
**March 2019 Race Calendar**

日期 Date	項目 Event	地點 Venue	截止報名日期 Entry Deadline
3 月 31 日 31 Mar	2019 陸上兩項鐵人聯賽 1 2019 Duathlon Series 1	大尾篤 Plover Cove	3 月 6 日 6 Mar

**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 2 月 25 日

25 February 2019