



區隊訓練時間表 – 七月份 2020 RS Training Schedule – July 2020

致各地區集訓隊隊員：

To RS members:

訓練內容 Course Content	星期 Day	星期 Date	時間 Time	集合地點 Venue
跑步訓練 Running	星期二 (Tue)	七 Jul 7, 14	16:00 – 18:00	沙田運動場 Sha Tin Sports Ground
陸上兩項 Duathlon	星期四 (Thu)	七月 Jul 2, 9, 16	16:00 - 18:00	沙田源禾路咪錶停車場(體院外) Yuen Wo Road Metered Parking
單車訓練 Cycling Training	星期六 (Sat)	七月 Jul 4, 11, 18	07:30 – 10:30	沙田源禾路咪錶停車場(體院外) Yuen Wo Road Metered Parking
三項訓練 Brick Training	星期日 (Sun)	七月 Jul 5, 12, 19	07:30 – 10:30	沙田源禾路咪錶停車場(體院外) Yuen Wo Road Metered Parking

總訓練堂數 Total Training Session: 11 堂 session.

惡劣天氣 Arrangement of Inclement Weather

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

2020 年 06 月 23 日

23 June 2020

Member of:
International Triathlon Union



Sports Federation &
Olympic Committee of Hong Kong, China

Asian Triathlon Confederation



香港三項鐵人總會 Hong Kong Triathlon Association Ltd.

香港銅鑼灣掃桿埔大球場徑1號奧運大樓1020室 Rm 1020, Olympic House, 1 Stadium Path, Causeway Bay, Hong Kong
T:(852) 2504 8282 F:(852) 2576 8253 Email : trihk@triathlon.com.hk www.triathlon.com.hk