



## 區隊訓練時間表 – 十二月份 2020

### RS Training Schedule – December 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
<b>Week of 1 – 6</b>				
單車及跑步訓練 Bike / Run	星期二 (Tue)	十二月 Dec 1	16:30 – 18:30	香港科學園 (科研路迴旋處) Hong Kong Science Park (Fo Yin Road Roundabout)
跑步間歇 及體能訓練 Run Interval / Fitness	星期四 (Thu)	十二月 Dec 3	16:30 - 18:30	沙田運動場 Sha Tin Sports Ground
*單車訓練 Bike Training	星期六 (Sat)	十二月 Dec 5	07:30 – 10:00	香港科學園 (科研路迴旋處) Hong Kong Science Park (Fo Yin Road Roundabout)
單車及跑步訓練 Bike / Run	星期日 (Sun)	十二月 Dec 6	07:30 - 10:30	科學園碼頭 Science Park Pier
<b>Week of 7 – 13</b>				
單車及跑步訓練 Bike / Run	星期二 (Tue)	十二月 Dec 8	16:30 - 18:30	香港科學園 (科研路迴旋處) Hong Kong Science Park (Fo Yin Road Roundabout)
跑步間歇 及體能訓練 Run Interval / Fitness	星期四 (Thu)	十二月 Dec 10	16:30 – 18:30	沙田運動場 Sha Tin Sports Ground
*單車訓練 Bike	星期六 (Sat)	十二月 Dec 12	07:30 – 10:00	香港科學園 (科研路迴旋處) Hong Kong Science Park

Member of:  
International Triathlon Union



Asian Triathlon Confederation

Sports Federation &  
Olympic Committee of Hong Kong, China



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



				(Fo Yin Road Roundabout)
單車及跑步訓練 Bike / Run	星期日 (Sun)	十二月 Dec 13	07:30 – 10:30	優景里停車場 Gather at Yau King Lane Car Park
<b>Week of 14 - 20</b>				
單車及跑步訓練 Bike / Run	星期二 (Tue)	十二月 Dec 15	16:30 - 18:30	香港科學園 (科研路迴旋處) Hong Kong Science Park (Fo Yin Road Roundabout)
跑步間歇 及體能訓練 Run Interval / Fitness	星期四 (Thu)	十二月 Dec 17	16:30 – 18:30	沙田運動場 Sha Tin Sports Ground
*Assessment Day Bike & Swim	星期六 (Sat)	十二月 Dec 19	07:30 – 10:00	大尾篤巴士總站 Tai Mei Tuk Bus Terminus
			11:30 - 13:30	沙田寶馬會游泳池 Sha Tin Jockey Club Swimming Pool
單車及跑步訓練 Bike / Run	星期日 (Sun)	十二月 Dec 20	07:30 – 10:30	科學園碼頭 Science Park Pier

總訓練堂數 Total Training Session: 15 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 11 月 26 日

26 November 2020

Member of:  
International Triathlon Union



Asian Triathlon Confederation



Sports Federation &  
Olympic Committee of Hong Kong, China

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