



區隊訓練時間表 – 三月份 2021

RS Training Schedule – March 2021

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
Week of 23 – 30				
單車及跑步訓練 Bike / Run	星期二 (Tue)	三月 Mar 23	16:00 - 18:00	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)	三月 Mar 25	16:00 - 18:00	沙田運動場 Sha Tin Sports Ground
單車訓練 Bike Training	星期六 (Sat)	三月 Mar 27	07:30 – 10:00	香港科學園 (科研路迴旋處) Hong Kong Science Park (Fo Yin Road Roundabout)
游泳/單車/游泳 轉項 訓練 Swim, Bike & Run Transition	星期日 (Sun)	三月 Mar 28	07:30 – 10:00	科學園碼頭 Science Park Pier
單車及跑步訓練 Bike / Run	星期二 (Tue)	三月 Mar 30	16:00 - 18:00	香港科學園 (科研路迴旋處) Hong Kong Science Park (Fo Yin Road Roundabout)

總訓練堂數 Total Training Session: 5 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。

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



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

2021年3月19日

19 March 2021

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