

2017 暑期水陸兩項鐵人及游泳訓練計劃 (九龍仔公園區)

本會簡介：

AustSports Association 由本會從澳洲引進最新之運動訓練方法揉合運動生理、心理及科學而成。為政府註冊團體。而本會教練均持有認可之教練證書和急救資格。2014 - 2016 香港三項鐵人總會總排名第二。

課程簡介：

此計劃之目的是給予本區青少年對兩項鐵人和三項鐵人運動的認識，透過本會所舉辦之訓練課程，發掘一些具潛質的青少年參與香港三項鐵人總會舉辦之比賽，計劃內容包括泳術改良、長跑訓練及轉項技巧等。暑期訓練以小班教學為主，集中強化體能，技術，紀律和應付學員個別所需，達致愉快學習的效果。

參加資格： 6 - 16 歲。

地點： 九龍仔公園泳池 及 運動場。

教練資歷： 資深三項鐵人教練。

報名方法： 申請人姓名、年齡及聯絡電話，電郵至 austsports@hotmail.com 或 whatsapp 92197941 作預留名額。

注意事項： 紅色、黑色暴雨警告或三號颱風訊號或以上均停止上課，所有補堂之日期、時間將另行通知，一切由主辦機構作最後決定。黃雨和其餘天雨時候，改為陸上訓練。

獎勵： 學員出席率達 80%；可獲「AustSports Association」發證書乙張。

學費津貼： 如家庭經濟未能承擔學費之學員，可以向本會申請學費減免，鼓勵大家持之以恆。

查詢： 如有任何疑問請致電 呂劍倫教練：92197941 或 電郵 austsports@hotmail.com

<水陸兩項鐵人>

班號	課程	上課日期	上課時間	訓練內容	費用
17AQ-S01KT	水陸兩項鐵人 (懂游泳 50 公尺)	19/7 - 25/8 逢星期三、五 (共 12 堂)	09:00 - 12:00	游泳/跑步及轉項	\$2800 (會員) \$3000 (非會員)
17AQ-S02KT	水陸兩項鐵人 (不懂游泳)		09:00 - 12:00	游泳/跑步及轉項	\$2800 (會員) \$3000 (非會員)
17AQ-S03KT	水陸兩項鐵人 (懂游泳 50 公尺)	18/7 - 24/8 逢星期二、四 (共 12 堂)	15:00 - 18:00	游泳/跑步及轉項	\$2800 (會員) \$3000 (非會員)
17AQ-S04KT	水陸兩項鐵人 (不懂游泳)		15:00 - 18:00	游泳/跑步及轉項	\$2800 (會員) \$3000 (非會員)

*已包括泳池入場費。

<游泳訓練>

17SW-S01KT	游泳訓練班 (師生 1:4)	18/7 - 24/8 逢星期二、四 (共 12 堂)	A 班: 13:00 - 14:00 B 班: 14:00 - 15:00	初步游泳技術(以自由式為主)和水上安全知識	\$1600 (會員) \$2000 (非會員)
17SW-S02KT	游泳進階班 (師生 1:6)		A 班: 13:00 - 14:00 B 班: 14:00 - 15:00	游泳技術改良, 內容包括自由式、背泳、蛙式及碟式。	\$1600 (會員) \$2000 (非會員)

*已包括泳池入場費。