

三項鐵人訓練計劃 - 成人 (1月)

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。

課程簡介：

此計劃之目的是給予成年人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，發掘一些具潛質的人士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、單車安全、長跑訓練及轉項技巧等。

班號	課程	上課日期	上課時間	訓練內容	費用	名額
18Tri-A01	三項鐵人	逢星期三、六、日	長跑: 星期三 19:00 - 21:00 游泳: 星期六 16:00 - 18:00 單車: 星期日 08:00 - 10:00	游泳/單車/跑步及轉項	\$600 (會員) \$700 (非會員)	8

*必須自備單車及頭盔。

- 參加資格:** (一) 18歲或以上。
(二) 參加者需能以任何泳式游畢 50 公尺。
(三) 參加者無需任何輔助下踏單車 200 公尺。
- 地點:** 粉嶺公眾泳池、大埔區單車徑及大埔運動場。
- 教練資歷:** 前香港三項鐵人代表隊運動員；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 作預留名額。
- 注意事項:** 黃色、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。
- 獎勵:** 學員出席率達 100%；可獲「AustSports Association」發證書乙張。
- 查詢:** 如有任何疑問請致電 呂劍倫教練：92197941 或 電郵 austsports@hotmail.com

2018

三項鐵人訓練計劃 (1月)

<報名表>

中文姓名	英文姓名	性別 男 / 女
出生日期 ____ / ____ / ____ (dd/mm/yyyy)	聯絡電話	會員號碼
通訊地址 (英文)		
就讀學校	緊急聯絡電話	聯絡人
電郵 E-mail _____		

聲明 Declaration

*本人 (參加者姓名) _____ 的健康及體能正常，適宜參與任何運動訓練。若因健康及體能欠佳而引至訓練受傷，AustSports Association 則無須需負有形或無形之責任及賠償。

**家長/監護人簽署 _____ 參加者簽署 _____ 日期 _____
(**未滿十八歲必須家長簽署)

Official Use Only 本會專用

Payment: _____ Amount: _____ Membership No.: _____ Class Code: _____