

## 三項鐵人訓練計劃 - 青年(2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、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-J02	三項鐵人	逢星期五、六	長跑: 星期五 19:00 - 21:00 單車: 星期六 08:00 - 10:00 游跑: 星期六 15:00 - 18:00	游泳/單車/跑步 及轉項	\$750 (會員) \$850 (非會員)	8

\*必須自備單車及頭盔。

- 參加資格:** (一) 13-18 歲。  
(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

## 三項鐵人訓練計劃(2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: \_\_\_\_\_