

## 2019 暑期陸上兩項鐵人訓練計劃(大埔)

### 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 - 2018 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，計劃內容包括技術訓練、單車保養、單車安全、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。



班號	課程	上課日期	上課時間	訓練內容	費用
19DU-01	陸上兩項鐵人	20/7 - 24/8 逢星期六 (共 6 堂)	星期六 10:00 - 12:00	技術訓練、單車保養、 單車安全、長跑訓練及 轉項技巧	\$1400 (會員) \$1600 (非會員)

\*需自備單車及頭盔。

- 參加資格: (一) 8 - 12 歲。  
(二) 參加者無需任何輔助下踏單車 200 公尺。
- 地點: 大埔區單車徑
- 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](mailto:austsports@hotmail.com) 或 whatsapp 92197941 作預留名額。
- 獎勵: 學員出席率達 80%；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](mailto:austsports@hotmail.com)

### 注意事項:

- 本會一切預定安排，包括上課日期、時間及地點，均詳列章程內。上課當天本會不作另行通知。敬請詳閱章程內的資料上課。
- 除所報課程額滿或取消外，學員一經報名，不能轉班。
- 報名經接納後，如學員放棄課程，所繳款項不設退還，亦不能轉讓他人或作其人用途。
- 基於安全理由，下課後必須離開泳池及解散。
- 學員不應無故缺席，影響進度。
- 不論事假或病假，全期課程不設補課。
- 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。如因雷暴影響，不能下水，會改為陸上技術訓練。