

2019 暑期水陸兩項鐵人及游泳訓練計劃

(大埔, 九龍仔公園及將軍澳)

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 - 17 歲。

地點：大埔、九龍仔公園 及 將軍澳。

教練資歷：資深三項鐵人及游泳教練。

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。

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：Whatsapp: 92197941 或 Email: austsports@hotmail.com

大埔

班號	課程	上課日期	上課時間	訓練內容	費用
19AQ-S01TP	水陸兩項鐵人 - 進階班 (懂游泳 50 公尺)	16/7 - 22/8 逢星期二、四 (共 12 堂)	09:00 - 12:00	進階游泳及跑步技術訓練	\$3000 (會員) \$3200 (非會員)
19AQ-S02TP	水陸兩項鐵人 - 訓練班 (不懂游泳)		09:00 - 12:00	初步游泳技術、基礎跑步訓練及轉項技巧	\$3000 (會員) \$3200 (非會員)
19SC-S01TP	游泳訓練班 (不懂游泳)		A 班: 09:00 - 10:00 B 班: 10:00 - 11:00	游泳技術改良, 內容包括自由式、背泳、蛙式及碟式。	\$2000 (會員) \$2200 (非會員)
19SC-S02TP	游泳進階班 (懂游泳 50 公尺)		C 班: 11:00 - 12:00	初步游泳技術(以自由式為主)和水上安全知識	\$2000 (會員) \$2200 (非會員)

九龍仔公園

班號	課程	上課日期	上課時間	訓練內容	費用
19AQ-S01KT	水陸兩項鐵人特訓班 (需通過測試)	17/7 - 23/8 逢星期三、五 (共 12 堂)	09:00 - 12:00	準備參與香港代表隊測試	\$3000 (會員) \$3200 (非會員)
19AQ-S02KT	水陸兩項鐵人進階班 (懂游泳 50 公尺)		09:00 - 12:00	進階游泳及跑步技術訓練	\$3000 (會員) \$3200 (非會員)
19AQ-S03KT	水陸兩項鐵人訓練班 (不懂游泳)		09:00 - 12:00	初步游泳技術、基礎跑步訓練及轉項技巧	\$3000 (會員) \$3200 (非會員)
19SC-S01KT	游泳訓練班 (不懂游泳)		A 班: 09:00 - 10:00 B 班: 10:00 - 11:00	游泳技術改良, 內容包括自由式、背泳、蛙式及碟式。	\$2000 (會員) \$2200 (非會員)
19SC-S02KT	游泳進階班 (懂游泳 50 公尺)		C 班: 11:00 - 12:00	初步游泳技術(以自由式為主)和水上安全知識	\$2000 (會員) \$2200 (非會員)

將軍澳

班號	課程	上課日期	上課時間	訓練內容	費用
19AQ-S01 TKO	水陸兩項鐵人 (懂游泳 50 公尺)	17/7 - 23/8 逢星期三、五 (共 12 堂)	14:00 - 17:00	進階游泳及跑步技術訓練	\$3000 (會員) \$3200 (非會員)
19AQ-S02 TKO	水陸兩項鐵人 (不懂游泳)		14:00 - 17:00	初步游泳技術、基礎跑步訓練及轉項技巧	\$3000 (會員) \$3200 (非會員)
19SC-S01 TKO	游泳訓練班 (不懂游泳)		A 班: 14:00 - 15:00 B 班: 15:00 - 16:00	初步游泳技術(以自由式為主)和水上安全知識	\$2000 (會員) \$2200 (非會員)
19SC-S02 TKO	游泳進階班 (懂游泳 50 公尺)		C 班: 16:00 - 17:00	游泳技術改良, 內容包括自由式、背泳、蛙式及碟式。	\$2000 (會員) \$2200 (非會員)