

2020 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。為香港三項鐵人總會註冊屬會。本會教練均持有認可之教練證書和急救資格。2014 - 2019 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。

2020 暑假為了彈性配合全港的小學及中學的暑期特別安排，凡參加暑期訓練班的學員，只需\$300 即可加多一星期的訓練，名額有限，報名從速。*詳情在附件

+1 Thx !!



報名及查詢:



WhatsApp
9 2 1 9 7 9 4 1

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](https://www.whatsapp.com/channel/00299197941) 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](https://www.whatsapp.com/channel/00299197941) 或 [Email: austsports@hotmail.com](mailto:austsports@hotmail.com)

大埔

班號	課程	上課日期	上課時間	訓練內容	費用
20AQ-S01TP	水陸兩項鐵人 - 進階班 (懂游泳 50 公尺)	28/7 - 20/8 逢星期二、四 (共 8 堂)	09:00 - 12:00	進階游泳及跑步技術訓練	\$2400 (會員) \$2600 (非會員)
20AQ-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	\$2400 (會員) \$2600 (非會員)
20SC-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。	\$1600 (會員) \$1800 (非會員)
20SC-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	\$1600 (會員) \$1800 (非會員)

2020 暑假為了彈性配合全港的小學及中學的暑期特別安排，凡參加暑期訓練班的學員，只需\$300 即可加多一星期的訓練，名額有限，報名從速。

附加訓練時間表

班號	課程	上課日期	上課時間	訓練內容	費用
A	水陸兩項鐵人 - 進階班 (懂游泳 50 公尺)	21/7 - 23/7 逢星期二、四 (共 2 堂)	09:00 - 12:00	進階游泳及跑步技術訓練	\$300
B	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	\$300
C	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。	\$100
D	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	\$100

班號	課程	上課日期	上課時間	訓練內容	費用
E	水陸兩項鐵人 - 進階班 (懂游泳 50 公尺)	25/8 - 27/8 逢星期二、四 (共 2 堂)	09:00 - 12:00	進階游泳及跑步技術訓練	\$300
F	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	\$300
G	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。	\$100
H	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	\$100

暑期訓練班

九龍仔公園

班號	課程	上課日期	上課時間	訓練內容	費用
20AQ-S01KT	水陸兩項鐵人特訓班 (需通過測試)	29/7 - 21/8 逢星期三、五 (共 8 堂)	09:00 - 12:00	準備參與香港代表隊測試	\$2400 (會員) \$2600 (非會員)
20AQ-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	\$2400 (會員) \$2600 (非會員)
20AQ-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	\$2400 (會員) \$2600 (非會員)
20SC-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。	\$1600 (會員) \$1800 (非會員)
20SC-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	\$1600 (會員) \$1800 (非會員)

2020 暑假為了彈性配合全港的小學及中學的暑期特別安排，凡參加暑期訓練班的學員，只需\$300 即可加多一星期的訓練，名額有限，報名從速。

附加訓練時間表

班號	課程	上課日期	上課時間	訓練內容	費用
A	水陸兩項鐵人特訓班 (需通過測試)	22/7 - 24/7 逢星期三、五 (共 2 堂)	09:00 - 12:00	準備參與香港代表隊測試	\$300
B	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	\$300
C	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	\$300
D	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。	\$100
E	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	\$100

班號	課程	上課日期	上課時間	訓練內容	費用
A	水陸兩項鐵人特訓班 (需通過測試)	26/8 - 28/8 逢星期三、五 (共 2 堂)	09:00 - 12:00	準備參與香港代表隊測試	\$300
B	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	\$300
C	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	\$300
D	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。	\$100
E	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	\$100

暑期訓練班

將軍澳

班號	課程	上課日期	上課時間	訓練內容	費用
20AQ-S01 TKO	水陸兩項鐵人 (懂游泳 50 公尺)	29/7 - 21/8 逢星期三、五 (共 8 堂)	14:00 - 17:00	進階游泳及跑步技術訓練	\$2400 (會員) \$2600 (非會員)
20AQ-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	\$2400 (會員) \$2600 (非會員)
20SC-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	\$1600 (會員) \$1800 (非會員)
20SC-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。	\$1600 (會員) \$1800 (非會員)

2020 暑假為了彈性配合全港的小學及中學的暑期特別安排，凡參加暑期訓練班的學員，只需\$300 即可加多一星期的訓練，名額有限，報名從速。

附加訓練時間表

班號	課程	上課日期	上課時間	訓練內容	費用
A	水陸兩項鐵人 (懂游泳 50 公尺)	22/7 - 24/7 逢星期三、五 (共 2 堂)	14:00 - 17:00	進階游泳及跑步技術訓練	\$300
B	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	\$300
C	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	\$100
D	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。	\$100

班號	課程	上課日期	上課時間	訓練內容	費用
E	水陸兩項鐵人 (懂游泳 50 公尺)	26/8 - 28/8 逢星期三、五 (共 2 堂)	14:00 - 17:00	進階游泳及跑步技術訓練	\$300
F	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	\$300
G	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	\$100
H	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。	\$100

家長及學員須知

報名方法：

- 本會將於學員報名後初步編班分配，第一堂會因應學員實際情況而作出合適調配，敬請留意。
- whatsapp 報名：把填妥的報名表格以 WhatsApp 傳送至 92197941。
- 網上報名：到 Facebook 專頁 www.facebook.com/austsportsassociation 留言，本會職員會盡快跟進。

付款方法：

PayMe, 轉數快 及 銀行入數

詳細付款資料請與我們聯絡:WhatsApp 92197941

課堂安排:

- 上課前 5 分鐘到達，所有遲到學生需要家長帶領自行自費入場。
- 如果需要借用儲物櫃的話，請帶備港幣伍圓一個。
- 12 歲或以上的學員必須帶備有照片的學生證或手冊。
- 基於安全理由，下課後必須離開泳池及解散。
- 不論事假或病假，全期課程不設補課。
- 學員不應無故缺席，影響進度。

惡劣天氣安排:

- 颱風: 如上課前 2 小時懸掛八號風球或以上,該堂訓練將會取消。
- 暴雨: 如上課前 1 小時懸掛紅雨或黑雨,該堂訓練將會取消。
- 雷暴: 如屬局部地區性，而泳池如常開放，訓練班如常進行，教練並會因應當時情況而作出安排

其他注意事項：

- 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。
- 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。

報名及查詢:



WhatsApp

9 2 1 9 7 9 4 1