



香港三項鐵人總會  
**Hong Kong Triathlon Association**  
地區集訓隊 Regional Squad 2017

致各地區集訓隊隊員：  
 To RS members:

**2017 年 4 月訓練時間表**  
**April 2017 Training Schedule**

**恆常訓練 (必須出席) Regular Training (compulsory sessions)**

訓練內容 Content	星期 Day	日期 Date	時間 Time	集合地點 Venue
行山訓練 Hiking	星期二 (Tue)	四月 Apr 4	上午 7:00 – 12:00 am	香港體育學院(火炭)新泳池旁樓梯 Stair beside HKSI New Swimming Pool
跑步 Running	星期二 (Tue)	四月 Apr 11, 18, 25	下午 5:30 – 7:30 pm	香港體育學院(火炭)新泳池旁樓梯 Stair beside HKSI New Swimming Pool
陸上兩項 Duathlon	星期四 (Thu)	四月 Apr 6, 13, 20, 27	下午 5:30 – 7:30 pm	香港體育學院(火炭)新泳池旁樓梯 Stair beside HKSI New Swimming Pool
單車訓練 Cycling	星期六 (Sat)	四月 Apr 1, 8, 15, 22, 29	上午 7:30 – 10:30 am	香港體育學院(火炭)新泳池旁樓梯 Stair beside HKSI New Swimming Pool
三項訓練 Brick Training	星期日 (Sun)	四月 Apr 2, 16, 23, 30	上午 7:00 – 11:00 am	香港體育學院(火炭)新泳池旁樓梯 Stair beside HKSI New Swimming Pool

總訓練堂數 Total Training Session: 17 堂 sess.

**游泳訓練 (可自行選擇出席與否) Swim Training (optional sessions)**

日期 Date	星期 Day	時間 Time	訓練內容 Training
4 月 Apr 3, 10, 24	星期一 MON	17:00-18:00 集訓隊 Squad	分解及踢腳訓練
		18:00-19:00 分齡組 Age Grouper	Drills Set and Kick Set
4 月 Apr 5, 12, 19, 26	星期三 WED	17:00-18:00 集訓隊 Squad	速度訓練
		18:00-19:00 分齡組 Age Grouper	Speed Works
4 月 Apr 7, 21, 28	星期五 FRI	17:00-18:00 集訓隊 Squad	比賽距離及節奏訓練
		18:00-19:00 分齡組 Age Grouper	Race Distance/ Pace Specific

公眾假期除外 Except Public Holiday

由於名額有限，優先次序將按教練提名。Due to the limited quota, priority will be listed by the nomination from coach.

**惡劣天氣 Arrangement of Inclement Weather (revised: 18 Sep 2014)**

若上課前兩小時懸掛八號或以上風球、或黑色暴雨警告，當日之訓練將會取消。若上課當日天氣甚為惡劣，請直接聯絡林教練（電話:9221-2706）查詢當日訓練之安排。

Please check the weather from the Hong Kong Observatory in advance of the training session (Tel: 1878200). No training will be held if a typhoon signal No.8 or above is hoisted, or if a Black Rainstorm Warning is effective 2 hours before the training start. For further arrangement, please contact Coach: Lewis Lam (Tel: 9221-2706) for details.

香港三項鐵人總會

Hong Kong Triathlon Association

2017 年 3 月 31 日

31 March 2017