



香港三項鐵人總會
Hong Kong Triathlon Association
 香港代表發展隊 **National Development Squad**

2017年4月1日至4月15日訓練時間表
April 1 to 15, 2017 Training Schedule

訓練內容 Content	星期 Day	日期 Date	時間 Time	集合地點 Venue
游泳訓練 Swim Training	星期一 (Mon)	四月 April 3, 10	17:00 – 18:00	灣仔訓練池 Wan Chai Swimming Pool
陸上兩項 Duathlon Training	星期二 (Tue)	四月 April 4	07:00 – 10:00	香港體育學院(火炭) HKSI
		四月 April 11	17:00 – 19:00	
游泳訓練 Swim Training	星期三 (Wed)	四月 April 5, 12	17:00 – 18:00	灣仔訓練池 Wan Chai Swimming Pool
游泳訓練 Swim Training	星期五 (Fri)	四月 April 7	17:00 – 18:00	灣仔訓練池 Wan Chai Swimming Pool
游泳訓練 Swim Training		四月 April 14	07:00 – 09:00	科學園 Science park
單車訓練 Bike Training		四月 April 14	09:30 -12:30	
陸上兩項 Duathlon Training	星期六 (Sat)	四月 April 1, 8,	07:30 –10:30	香港體育學院(火炭) HKSI
游泳訓練 Swim Training		四月 April 15	1230 –1430	科學園 Science park
轉項訓練 Brick Training	星期日 (Sun)	四月 April 2	07:00 – 10:00	香港體育學院(火炭) HKSI

總訓練堂數 Total Training Session: 13 堂 sess.

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：9682-7229）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: Vincent Lam (Tel: 9682-7229) for details.

香港三項鐵人總會

Hong Kong Triathlon Association

2017年3月31日

31st March 2017