



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16日至4月30日訓練時間表
April 16 to 30, 2017 Training Schedule

訓練內容 Content	星期 Day	日期 Date	時間 Time	集合地點 Venue
三項訓練 Triathlon Training	星期一 (Mon)	四月 April 17	07:00 – 11:00	科學園 Science park
游泳訓練 Swim Training		四月 April 24	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 18	08:00 – 11:30 14:00 – 16:00	香港體育學院(火炭) HKSI
		四月 April 25	17:00 – 19:00	
游泳訓練 Swim Training	星期三 (Wed)	四月 April 19	07:30 – 09:30	香港體育學院(火炭) HKSI
單車訓練 Bike Training			10:30 – 12:30	
游泳訓練 Swim Training			17:00 – 18:00	灣仔訓練池 Wan Chai Swimming Pool
游泳訓練 Swim Training		四月 April 26	17:00 – 18:00	灣仔訓練池 Wan Chai Swimming Pool
跑步訓練 Run Training	星期四 (Thur)	四月 April 20	08:00 – 10:00	香港體育學院(火炭) HKSI
游泳訓練 Swim Training			14:00 – 16:00	
單車訓練 Bike Training	星期五 (Fri)	四月 April 21	08:00 – 11:00	香港體育學院(火炭) HKSI
游泳訓練 Swim Training			17:00 – 18:00	灣仔訓練池 Wan Chai Swimming Pool
游泳訓練 Swim Training		四月 April 28	17:00 – 18:00	灣仔訓練池 Wan Chai Swimming Pool
陸上兩項 Duathlon Training	星期六 (Sat)	四月 April 22, 29	07:30 – 10:30	香港體育學院(火炭) HKSI
游泳訓練 Swim Training			1230 – 1430	科學園 Science park
轉項訓練 Brick Training	星期日 (Sun)	四月 April 16, 23	07:00 – 11:00	香港體育學院(火炭) HKSI
		四月 April 30	07:00 – 10:00	香港體育學院(火炭) HKSI

總訓練堂數 Total Training Session: 14 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4月13日

13 April 2017