



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

2017 年 6 月訓練時間表 (沙田)
June 2017 Training Schedule (Shatin)

訓練內容 Content	星期 Day	日期 Date	時間 Time	集合地點 Venue
水陸兩項 Aqathlon Training	星期二 (Tue)	六月 June 6, 13, 20, 27	17:00 – 19:30	香港體育學院(火炭) HKSI
游泳訓練 Swim Training	星期三 (Wed)	六月 June 7, 14, 21, 28	17:00 – 18:00	灣仔訓練池 Wan Chai Swimming Pool
陸上兩項 Duathlon Training	星期四 (Thur)	六月 June 1, 8, 15, 22, 29	17:00 – 19:00	香港體育學院(火炭) HKSI
游泳訓練 Swim Training	星期五 (Fri)	六月 June 2, 9, 16, 23, 30	17:00 – 18:00	灣仔訓練池 Wan Chai Swimming Pool
陸上兩項 Duathlon Training	星期六 (Sat)	六月 June 3, 10, 17, 24	07:30 – 10:30	香港體育學院(火炭) HKSI
轉項訓練 Brick Training	星期日 (Sun)	六月 June 11, 18, 25	07:00 – 10:00	香港體育學院(火炭) HKSI

總訓練堂數 Total Training Session: 25 堂 session.

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

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	星期六 (Sat)	六月 June 3, 10, 17, 24	12:30 – 14:30	香港體育學院(火炭) HKSI

2017 年 6 月份之賽事活動表
June 2017 Race Calendar

日期 Date	項目 Event	地點 Venue
6 月 4 日 4 June	2017 分齡組三項鐵人賽 2017 Age Group Triathlon	沙田創新路 Shatin Chong San Road

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28日

28 April 2017