



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 6 月訓練時間表
June 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
跑步 Running	星期二 (Tue)	六月 Jun 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
陸上兩項 Duathlon	星期四 (Thu)	六月 Jun 1, 8, 15, 22, 29	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)	六月 Jun 3, 10, 17, 24	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)	六月 Jun 11, 18, 25	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: 16 堂 session.

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
六月 June 7, 14, 21, 28	星期三 WED	17:00 - 18:30 集訓隊 Squad 18:30 - 20:00 分齡組 Age Grouper	速度訓練 Speed Works
六月 June 2, 9, 16, 23, 30	星期五 FRI	17:00 - 18:30 集訓隊 Squad 18:30 - 20:00 分齡組 Age Grouper	比賽距離及節奏訓練 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.

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



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

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5月29日

29 May 2017