



香港三項鐵人總會
Hong Kong Triathlon Association
地區集訓隊 Regional Squad 2019

致各地區集訓隊隊員：
To RS members:

2019年8月訓練時間表
August 2019 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)	八月 Aug 6, 20, 27	07:30 am – 10:00 am	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)	八月 Aug 1, 8, 22, 29	07:30 am – 10:30 am	香港體育學院(火炭)新泳池旁樓梯 Stair beside HKSI New Swimming Pool
游泳及單車訓練 Swim & Cycling	星期六 (Sat)	八月 Aug 3, 10, 17, 24, 31	07:00 am – 11:00 am	香港體育學院(火炭)新泳池旁樓梯 Stair beside HKSI New Swimming Pool
爬山單車 Mountain Bike	星期日 (Sun)	八月 Aug 11,25	08:00 am – 12:00 pm	港鐵上水站 A3 出口 Sheung Shui Station Exit A3
			08:15 am – 12:15 pm	上水單車特賣場 Bike Store HK
三項訓練 Brick Training		八月 Aug 18	07:00 am – 10:00 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: 15 堂 session.

2019年8-9月份之賽事活動表
Jul to Aug 2019 Race Calendar

日期 Date	項目 Event	地點 Venue	截止報名日期 Entry Deadline
8月4日 4 Aug	2019 水陸兩項鐵人聯賽 - 3 2019 Aquathlon Series - Race 3	大埔海濱公園 Tai Po Waterfront Park, Tai Po	N/A
9月29日 29 Sep	2019 水陸兩項鐵人聯賽 - 4 2019 Aquathlon Series - Race 4	黃金海岸 Golden Beach	9 Sep 2019

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

2019年7月31日

31 July 2019