

## 2021 暑期三項鐵人訓練計劃

(大埔 及 沙田)

### 本會簡介：

**AustSports Association** 由本會從澳洲引進最新之運動訓練方法揉合運動生理、心理及科學而成。為香港三項鐵人總會註冊屬會。本會教練均持有認可之教練證書和急救資格。2014 - 2019 香港三項鐵人總會總排名第二。

### 課程簡介：

此計劃之目的是給予本區青少年對兩項鐵人和三項鐵人運動的認識，透過本會所舉辦之訓練課程，發掘一些具潛質的青少年參與香港三項鐵人總會舉辦之比賽，計劃內容包括泳術改良、單車安全、長跑訓練及轉項技巧等。暑期訓練以小班教學為主，集中強化體能，技術，紀律和應付學員個別所需，達致愉快學習的效果。



## 報名及查詢：



WhatsApp

9 2 1 9 7 9 4 1

參加資格: 6 - 17 歲。

地 點: 大埔 及 沙田。

教練資歷: 資深三項鐵人及游泳教練。

報名方法: 申請人姓名、年齡及聯絡電話，電郵至 [austsports@hotmail.com](mailto:austsports@hotmail.com) 或 whatsapp 92197941 作預留名額。

獎 勵: 學員出席率達 80%；可獲「AustSports Association」發證書乙張。

查 詢: 如有任何疑問請致電 呂劍倫教練 : Whatsapp: 92197941 或 Email: [austsports@hotmail.com](mailto:austsports@hotmail.com)

**大埔 - 水陸兩項鐵人 Aquathlon**

班號	課程	上課日期	上課時間	訓練內容	費用
21AQ-S01TP	水陸兩項鐵人 - 進階班 (懂游泳 50 公尺)	20/7 - 26/8 逢星期二、四 (共 12 堂)	09:00 - 12:00	進階游泳及跑步技術訓練	\$3500
21AQ-S02TP	水陸兩項鐵人 - 訓練班 (不懂游泳)		09:00 - 12:00	初步游泳技術、基礎跑步訓練及轉項技巧	
21SC-S01TP	游泳訓練班 (不懂游泳)		A 班:09:00 - 10:00 B 班:10:00 - 11:00	游泳技術改良, 內容包括自由式、背泳、蛙式及碟式。	\$2000
21SC-S02TP	游泳進階班 (懂游泳 50 公尺)		C 班:11:00 - 12:00	初步游泳技術(以自由式為主)和水上安全知識	

**大埔 - 陸上兩項鐵人 Duathlon**

班號	課程	上課日期	上課時間	訓練內容	費用
21DU-01TP	陸上兩項鐵人 進階班 (懂踏單車)	20/7 - 26/8 逢星期二、四 (共 12 堂)	14:00 - 16:00	技術訓練、單車保養、單車安全、長跑訓練及轉項技巧	\$3500
21DU-02TP	陸上兩項鐵人 訓練班 (不懂踏單車)		14:00 - 16:00	初步單車技術、單車安全、基礎跑步訓練及轉項技巧	

**沙田 - 水陸兩項鐵人 Aquathlon**

班號	課程	上課日期	上課時間	訓練內容	費用
21AQ-S01ST	水陸兩項鐵人 - 進階班 (懂游泳 50 公尺)	19/7 - 25/8 逢星期一、三 (共 12 堂)	09:00 - 12:00	進階游泳及跑步技術訓練	\$3500
21AQ-S02ST	水陸兩項鐵人 - 訓練班 (不懂游泳)		09:00 - 12:00	初步游泳技術、基礎跑步訓練及轉項技巧	
21SC-S01ST	游泳訓練班 (不懂游泳)		A 班:09:00 - 10:00 B 班:10:00 - 11:00	游泳技術改良, 內容包括自由式、背泳、蛙式及碟式。	\$2000
21SC-S02ST	游泳進階班 (懂游泳 50 公尺)		C 班:11:00 - 12:00	初步游泳技術(以自由式為主)和水上安全知識	

**沙田 - 陸上兩項鐵人 Duathlon**

班號	課程	上課日期	上課時間	訓練內容	費用
21DU-01ST	陸上兩項鐵人 進階班 (懂踏單車)	19/7 - 25/8 逢星期一、三 (共 12 堂)	14:00 - 16:00	技術訓練、單車保養、單車安全、長跑訓練及轉項技巧	\$3500
21DU-02ST	陸上兩項鐵人 訓練班 (不懂踏單車)		14:00 - 16:00	初步單車技術、單車安全、基礎跑步訓練及轉項技巧	

報名及查詢:



WhatsApp  
9 2 1 9 7 9 4 1

#### 報名方法：

- 本會將於學員報名後初步編班分配，第一堂會因應學員實際情況而作出合適調配，敬請留意。
- 報名： WhatsApp 傳送至 92197941。
- 網上報名：到 Facebook 專頁 [www.facebook.com/austsportsassociation](http://www.facebook.com/austsportsassociation) 留言，本會職員會盡快跟進。

#### 付款方法：

PayMe, 轉數快 及 銀行入數

詳細付款資料請與我們聯絡:WhatsApp 92197941

#### 課堂安排:

- 上課前 15 分鐘到達，所有遲到學生需要家長帶領自行自費入場。
- 如果需要借用儲物櫃的話，請帶備港幣伍圓一個。
- 12 歲或以上的學員必須帶備有照片的學生證或手冊。
- 基於安全理由，下課後必須離開泳池及解散。
- 不論事假或病假，全期課程不設補課。
- 學員不應無故缺席，影響進度。

#### 惡劣天氣安排:

- 颱風: 如上課前 2 小時懸掛八號風球或以上,該堂訓練將會取消。
- 暴雨: 如上課前 1 小時懸掛紅雨或黑雨,該堂訓練將會取消。
- 雷暴: 如屬局部地區性，而泳池如常開放，訓練班如常進行，教練並會因應當時情況而作出安排

#### 其他注意事項：

- 本會一切預定安排，包括上課日期、時間及地點，均詳列章程內。上課當天本會不作另行通知。
- 除所報課程額滿或取消外，學員一經報名，不能轉班。
- 報名經接納後，任何情況，所繳款項不設退還，亦不能轉讓他人或作其他用途。

報名及查詢:



WhatsApp

9 2 1 9 7 9 4 1