



2023 游泳、單車、跑步 暑期 訓練課程

Triathlon Summer Training Course 2023

課程簡介：游泳、單車、跑步皆是有益身心的體育運動，能磨練出成長中孩子的意志和品德，及培養上進心和自信心，強壯心肺功能，一生受用。

本會簡介：本會成立於1994年，由香港代表隊成員、教練及熱心人士組成及註冊成為香港三項鐵人總會屬會，2003至2019年度，連續17年囊括了香港三項鐵人總會之屬會聯賽的**全部冠軍**，並高踞‘全年屬會排行榜’之首位。

沙田訓練班

課程內容：

Version2

游泳	單車	跑步	轉項	其他
泳池守則 訓練時應有的秩序 捷泳的正確技術及有關的分解動作	如何檢查、選擇合適單車 如何調教單車的坐位高度 [出車] 及 [落車] 的訓練 基本及競賽單車技巧訓練	訓練時應有的秩序 跑步的正確技術 有關的分解動作 集中耐力訓練	集中游泳轉跑步的正確技術 集中單車轉跑步的正確技術	熱身運動及放鬆的重要性 訓練前、後及進行中的飲食 陸上體能訓練

報名優惠：凡於 6 月 30 日前報名之學員可減\$100。

課程名稱	日期 / 星期 / 時間			堂數	上課/集合地點	費用
單車、跑步 訓練班 BR26	18/7-19/8	二	1400-1545	10	沙田火炭村 62	\$2,000
		六	1600-1745			
組別：初級組：不懂踏單車 教授[出車]及[停車]的技巧；改良組：能踏單車者 提升基本及競賽單車技巧						
游泳、跑步 訓練班 SR26	18/7-19/8	二	1845-2000	5 (游泳)	沙田 賽馬會 泳池入口	\$1,800
		六	1830-2000	5 (跑步)	沙田運動場	
游泳、跑步 訓練班 SR46	20/7-19/8	四	1845-2000	5 (游泳)	沙田 賽馬會 泳池入口	\$1,800
		六	1830-2000	5 (跑步)	沙田運動場	
組別：初級組：不懂游泳 教授浮身及基礎自由泳；改良組：能游 25M 者 改良自由泳及基礎背泳						
三項鐵人 訓練班 TR-A	18/7-15/8	二	1400-1545	5 (踩/跑)	沙田火炭村 62	\$2,800
	20/7-17/8	四	1845-2000	5 (游泳)	沙田賽馬會 泳池入口	
	22/7-19/8	六	1830-2000	5 (跑步)	沙田運動場	
三項鐵人 訓練班 TR-B	18/7-17/8	二、四	1845-2000	10 (游泳)	沙田賽馬會 泳池入口	\$2,800
	22/7-19/8	六	1600-1745	5 (踩/跑)	沙田火炭村 62	
組別：	初級組：不懂游泳、踏單車，教授浮身及基礎自由泳；教授[出車]及[停車]的技巧 改良組：能游 25 米及踏單車，改良自由泳及基礎背泳；提升基本及競賽單車技巧					



師生比例：1：8 (按程度分組教學) 最少4人開班。	參加年齡：2017年或以前出生者。
費用包括：入場費、借用單車及頭盔	證書：出席率達80%或以上之學員可獲頒發證書。
查詢 / 報名：6335 1968 (WhatsApp / PayMe / FPS)	

- 報名辦法:
- 優惠期：**凡於6月30日前報名之學員**可減\$100**報名表及費用需一併交回，名額有限...
 - 請於**7月7日前**，將填妥報名表格連同繳費證明，傳送：info@ets-tri.com or WhatsApp 63351968，**逾期需付\$100行政費。**
 - 繳費方式：劃線支票抬頭‘力行三項鐵人’存入 HSBC: 151-0-024456 / PayMe / FPS 轉數快

ETS-----ETS-----ETS

沙田訓練班

2023 游泳、單車、跑步 暑期 訓練課程

報名表

Name in English 英文姓名:	Name in Chinese 中文姓名:	Gender 性別: Female / Male
Date of Birth 出生日期: (DD/MM/YY)	E-mail address 電郵地址:	HKID Card No. 身份證號碼:
Address 地址:		Contact phone 聯絡電話:

***請填上參加之課程名稱、日期、時間、費用及圈上組別：**

課程名稱 [可同時報讀多個課程]	日期	時間	組別	費用
			初級組 / 改良組	
			初級組 / 改良組	
			初級組 / 改良組	
總額：				

注意事項：

- 除所報課程額滿或取消外，一經報名，不得轉班及退款；
- 學費收據，一般只會於開課第一堂派發；
- 各參加者家長需**自行接送**貴子弟往返上課地點，並於上課前5分鐘向教練報到；
- 請帶備跑步及游泳用品，如遲到超過5分鐘，將視作放棄參與該課訓練；
- 負責教練將會身穿“力行三項鐵人”T恤，上課時如遇身體不適，必須立即告知負責教練；
- 若上課前2小時或之後懸掛三號或以上風球、紅色或黑色暴雨警告學員將不用上課；
- 如因天氣或個人問題而取消或缺席之課堂，**一律不作補堂**；
- 如遇特別情況，本會保留更改上課日期、時間、地點、課程內容及導師之權利。

Declaration 聲明

本人謹證明是自願參加此項訓練，並願意自行承擔所有責任，亦謹守力行三項鐵人之一切決定，並准許力行三項鐵人使用本人所提供之資料，作為本會活動及未來活動宣傳之用。

Name of Parent 家長姓名：_____ Parent Signature 家長簽名：_____ Date 日期：_____