



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

2013年7月訓練時間表 Training Schedule for July 2013

訓練內容 Content	星期 Day	日期 Date	時間 Time	集合地點 Venue
游泳訓練 Swimming Training	星期一 (Mon)	七月 July 8, 15, 22, 29	下午 5:00 – 6:30 pm	灣仔訓練池 Wan Chai Training Pool
跑步及中軸訓練 Running & Core Training	星期二 (Tue)	七月 July 2, 9, 16, 23, 30	下午 5:00 – 7:00 pm	香港體育學院(火炭)田徑場 Running Track, HKSI
游泳訓練 Swimming Training	星期三 (Wed)	七月 July 3, 10, 17, 24, 31	下午 5:00 – 6:30 pm	灣仔訓練池 Wan Chai Training Pool
游泳訓練 Swimming Training	星期五 (Fri)	七月 July 5, 12, 19, 26	下午 5:00 – 6:30 pm	灣仔訓練池 Wan Chai Training Pool
陸上兩項 Duathlon Training	星期六 (Sat)	七月 July 6	上午 7:30 – 09:30am	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 Training	星期六 (Sat)	七月 July 20	上午 7:00 – 10:00am	欣澳(東涌)港鐵站旁停車場 Car Park beside Sunny Bay MTR Station, Tung Chung
陸上兩項 Duathlon Training	星期六 (Sat)	七月 July 13, 27	上午 7:00 – 10:00am	香港體育學院(火炭)新泳池旁樓梯 Stair beside HKSI New Swimming Pool
三項 Triathlon Training	星期日 (Sun)	七月 July 21	上午 08:00-11:00am	石澳泳灘 Shek O Beach
三項 Triathlon Training	星期日 (Sun)	七月 July 14, 28	上午 08:00-11:00am	清水灣泳灘停車場 Car Park beside Clear Water Bay Beach

額外游泳訓練 Extra Swimming Session:

日期 Date	星期 Day	時間 Time	集合地點 Venue
七月 July 2, 9, 16, 30	星期二 (Tue)	上午 7:30 – 9:30 pm	香港體育學院(火炭)新泳池旁樓梯 Stair beside HKSI New Swimming Pool
七月 July 4, 11, 18, 25	星期四 (Thu)		

*** Remarks 備註:**

- 額外游泳訓練：教練會根據學員於訓練及比賽的表現、態度及出席率決定學員能否出席額外游泳訓練。由於名額有限，優先次序將按教練提名。
 Extra Swimming Session: Coach will base on athlete's Performance, Attitude and Attendance during training and competitions to determinate who can join the Extra Swimming Session. Due to the limited quota, priority will be listed by the nomination from coach
- 訓練詳情如有更改，將以電郵通知各隊員。For any changes, notice will be sent through email.

惡劣天氣 Arrangement of Inclement Weather

若上課前兩小時懸掛三號或以上風球、或紅色或黑色暴雨警告，當日之訓練將會取消。若上課當日天氣甚為惡劣，請直接聯絡葉教練（電話：9318-6085）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.3 or above is hoisted, or if a Red Rainstorm Warning or above is effective 2 hours before the training start. For further arrangement, please contact Coach: Kenneth Yip (Tel: 9318-6085) for details.

2013 年 7-8 月份之賽事活動表
In the period of July to August 2013 Race Calendar

日期 Date	項目 Event	地點 Venue	截止報名日期 Deadline For Entry
7 月 7 日 7 July	2013 水陸兩項鐵人聯賽 - 比賽 2 2013 Aquathon Series - Race 2	淺水灣沙灘 Repulse Bay Beach	6 月 27 日 27 June 2013
8 月 4 日 4 Aug	2013 水陸兩項鐵人聯賽 - 比賽 3 2013 Aquathon Series - Race 3	南灣沙灘 South Bay Beach	7 月 29 日 29 July 2013

香港三項鐵人總會
Hong Kong Triathlon Association
21 June 2013
2013 年 6 月 21 日