



香港三項鐵人總會
Hong Kong Triathlon Association
香港代表 B 隊 National Squad B

2013 年 5 月訓練時間表 Training Schedule for May 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)	五月 May 6, 13, 20, 27	下午 5:00 – 6:30 pm	灣仔訓練池 Wan Chai Training Pool
跑步訓練 Running Training	星期二 (Tue)	五月 May 7, 14, 21, 28	下午 5:30 – 7:30 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)	五月 May 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	星期四 (Thu)	五月 May 2, 9, 16, 23, 30	下午 5:30 – 7:30 pm	香港體育學院(火炭)田徑場 Running Track, HKSI
游泳訓練 Swimming Training	星期五 (Fri)	五月 May 3, 10, 24, 31	下午 5:00 – 6:00 pm	灣仔訓練池 Wan Chai Training Pool
陸上兩項 Duathlon Training	星期六 (Sat)	五月 May 4, 18	上午 8:00 – 11:00am	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)	五月 May 11, 25	上午 7:30 – 10:30am	香港體育學院(火炭)泳池底單車房 Bikes store room, under HKSI Swimming Pool
中軸訓練 Core Training	星期六 (Sat)	五月 May 4, 11, 18, 25	下午 2:00 – 4:00 pm	香港體育學院(火炭)田徑場 Running Track, HKSI
三項 Triathlon Training	星期日 (Sun)	五月 May 12	上午 08:00-11:00am	屯門黃金泳灘 Golden Beach, Tuen Mun
三項 Triathlon Training	星期日 (Sun)	五月 May 26	上午 08:00-11:00am	石澳泳灘 Shek O Beach
三項 Triathlon Training	星期日 (Sun)	五月 May 19	上午 07:00-10:00am	香港體育學院(火炭)泳池 (25 米泳池) HKSI Swimming Pool (25M Swimming Pool)

*** 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 5-7 月份之賽事活動表
In the period of May to July 2013 Race Calendar

日期 Date	項目 Event	地點 Venue	截止報名日期 Deadline For Entry
5 月 5 日 5 May	中銀香港第五十六屆體育節 - 2013 分齡組三項鐵人賽 Festival of Sport - Age Group Triathlon	大尾篤 Plover Cove	4 月 25 日 25 April 2013
6 月 2 日 2 June	分齡組半奧運三項鐵人賽及小鐵人三項鐵人錦標賽 Age Group and TriKids Triathlon Championships	沙田科學園創新路 Chong San Road, Shatin	5 月 21 日 21 May 2013
7 月 7 日 7 July	2013 Aquathon Series - Race 2 2013 水陸兩項鐵人聯賽 - 比賽 2	淺水灣沙灘 Repulse Bay Beach	6 月 27 日 27 June 2013

香港三項鐵人總會
Hong Kong Triathlon Association

29 April 2013

2013 年 4 月 29 日