



香港三項鐵人總會 Hong Kong Triathlon Association 地區集訓隊 Regional Squad 2013

致各地區集訓隊隊員：

To RS members:

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
跑步訓練 Running Training	星期一 (Mon)	七月 July 1, 8, 15, 29	下午 6:30 – 8:00 pm	香港體育學院(火炭)田徑場 Running Track, HKSI
單車訓練 Bike Training	星期二 (Tue)	七月 July 2, 9, 16, 30	下午 3:30 – 6:00 pm	香港體育學院(火炭)新泳池旁樓梯 Stair beside HKSI New Swimming Pool
水陸兩項 Aquathlon Training	星期三 (Wed)	七月 July 17, 31	上午 8:00 – 11:00 am	香港體育學院(火炭)新泳池旁樓梯 Stair beside HKSI New Swimming Pool
跑步訓練 Running Training	星期四 (Thu)	七月 July 4, 11, 18	下午 4:30 – 6:00 pm	香港體育學院(火炭)田徑場 Running Track, HKSI
單車訓練 Bike Training	星期六 (Sat)	七月 July 6, 13, 20, 27	上午 7:30 – 10:30 am	香港體育學院(火炭)新泳池旁樓梯 Stair beside HKSI New Swimming Pool
轉項訓練 Brick Training	星期日 (Sun)	七月 July 14, 21	上午 7:00 – 10:00 am	香港體育學院(火炭)新泳池旁樓梯 Stair beside HKSI New Swimming Pool

地點 Venue	日期: Date	星期 Day	時間 Time	備註 Remarks
灣仔訓練池 Wan Chai Training Pool	七月 July 8, 15, 22, 29	星期一 Mon	下午 5 – 7pm 1x 水線 50m lane	5:00 - 6:00pm: National & Regional Squad 6:00 - 7:00pm: Age Grouper
	七月 July 3, 10, 17, 24, 31	星期三 Wed		
	七月 July 5, 12, 19, 26	星期五 Fri		
公眾假期除外 except Public Holiday 由於名額有限，優先次序將按教練提名。 Due to the limited quota, priority will be listed by the nomination from coach.				

* Remarks 備註:

- 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，請直接聯絡劉教練（電話: 9120-6998）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: Lemuel Lau (Tel: 9120-6998) 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