

2018 年 7 九龍公園泳隊通告

1. 訓練時間表 - 九龍公園泳池 (室內主池)

各隊訓練詳細時間在第 2 至第 4 頁。請跟所屬訓練時間出席。

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
1 休息	2	3☆ 4-6pm	4△ 4-6pm	5 4-6pm	6◎ 4-6pm	7 11-1pm 5-7pm※
8☆11-1pm 5-7pm	9 4-6pm	10☆ 4-6pm	11 4-6pm	12 4-6pm	13 4-6pm	14 11-1pm ☆5-7pm※
15 休息	16 4-6pm	17☆ 4-6pm	18 4-6pm	19 4-6pm	20 4-6pm	21 ☆5-7pm※
22☆11-1pm 5-7pm	23 4-6pm	24☆ 4-6pm	25 4-6pm	26 4-6pm	27 4-6pm	28 11-1pm 5-7pm※
29☆11-1pm 5-7pm	30 4-6pm					

備註： ☆表示第一小時作體能訓練，泳員須穿著波鞋出席

※表示 6-7pm 於 L2 訓練池訓練

△表示當天訓練於深水埗公園泳池進行

◎表示當天訓練於荔枝角公園泳池進行

◇表示當天訓練於觀塘游泳池進行

#表示當天訓練於李鄭屋游泳池進行

(長沙灣地鐵站 A2 出口一直前行約 7 分鐘)

訓練時間或會有更改，請各泳員及家長留意本會網頁(www.kcd.org.hk) 或 facebook 專頁的最新消息。

2. 訓練安排

A 隊：逢星期一至五 4-7pm 星期六・日 12-1 / 5-7 pm

B 隊：逢星期一 二 四 五 4-6 pm 星期六 12-1 日 5-7 pm

C 隊：九龍公園 逢星期三 五 4-6 pm 星期六 5-7 pm

美孚 逢星期二 四 6-8 pm 星期日 5-7 pm

D 隊：逢星期一至三五 2-4 pm

入隊要求：A 隊 10 歲以上，兩項或以上達到 D1 標準

B 隊 8 歲以上，兩項達到 D2/D3 標準

C 隊 標準自由式和蛙式持續游到 50 米

D 隊 標準自由式和蛙式持續游到 25 米(入隊將由教練測試后安排.如有爭議以教練決定為準)

3. 泳員通訊

- 泳員必須準時出席訓練，如遲到超過 15 分鐘者，必須通知教練。
- 如泳員未能出席訓練必須向教練請假，在未有通知情況下請假超過一個月將當作非註冊泳員。
- 有關請假事宜請聯絡：張 Sir: 6346-8881 或 陳 SIR: 9071 0202

A 隊

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
1 休息	2 3-5pm	3☆ 4-6pm	4△ 4-6pm	5 4-6pm	6◎ 4-6pm	7 11-1pm 5-7pm※
8☆11-1pm 5-7pm	9 4-6pm	10☆ 4-6pm	11 4-6pm	12 4-6pm	13 4-6pm	14 11-1pm ☆5-7pm※
15 休息	16 4-7pm	17☆ 4-7pm	18 4-7pm	19 4-7pm	20 4-7pm	21 ☆5-7pm※
22☆11-1pm 5-7pm	23 4-7pm	24☆ 4-7pm	25 4-7pm	26 4-7pm	27 4-7pm	28 11-1pm 5-7pm※
29☆11-1pm 5-7pm	30 4-7pm	31☆ 4-7pm				

B 隊

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
1 休息	2 休息	3☆ 4-6pm	4 休息	5 4-6pm	6◎ 4-6pm	7 11-1pm
8 5-7pm	9 4-6pm	10☆ 4-6pm	11 休息	12 4-6pm	13 4-6pm	14 11-1pm
15 休息	16 4-6pm	17☆ 4-6pm	18 休息	19 4-6pm	20 4-6pm	21 ☆5-7pm※
22 5-7pm	23 4-6pm	24☆ 4-6pm	25 休息	26 4-6pm	27 4-6pm	28 11-1pm
29 5-7pm	30 4-6pm	31☆ 4-6pm				

C 隊 (九龍公園)

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
1	2	3	4△ 4-6pm	5	6◎ 4-6pm	7 5-7pm※
8	9	10	11 4-6pm	12	13 4-6pm	14 ☆5-7pm※
15	16	17	18 4-6pm	19	20 4-6pm	21 ☆5-7pm※
22	23	24	25 4-6pm	26	27 4-6pm	28 5-7pm※
29	30	31				

C 隊

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
1 休息	2	3 6-8pm	4	5 6-8pm	6	7
8 5-7pm	9	10 6-8pm	11	12 6-8pm	13	14
15 休息	16	17 6-8pm	18	19 6-8pm	20	21
22 5-7pm	23	24 6-8pm	25	26 6-8pm	27	28
29 5-7pm	30	31 6-8pm				

D 隊（九龍公園）

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
1	2 2-4pm	3	4 2-4pm	5	6 2-4pm	7
8	9 2-4pm	10	11 2-4pm	12	13 2-4pm	14
15	16 2-4pm	17	18 2-4pm	19	20 2-4pm	21
22	23 2-4pm	24	25 2-4pm	26	27 2-4pm	28
29	30 2-4pm	31				