

2018 年 8 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 4-6pm	2 4-6pm	3 4-6pm	4 11-1pm 5-7pm※
5 休息	6 4-6pm	7☆ 4-6pm	8 4-6pm	9 3-5pm	10 休息	11 ☆5-7pm※
12 休息	13 4-6pm	14☆ 4-6pm	15 4-6pm	16 4-6pm	17 4-6pm	18 11-1pm 5-7pm※
19 ☆11-1pm 5-7pm	20 4-6pm	21☆ 4-6pm	22 4-6pm	23 4-6pm	24 4-6pm	25 11-1pm 5-7pm※
26 ☆11-1pm 5-7pm	27 4-6pm	28☆ 4-6pm	29 4-6pm	30 4-6pm	31 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 11-1 / 5-7 pm

B 隊: 逢星期一 二 四 五 4-6 pm 星期六 11-1 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 4-6pm	2 4-6pm	3 4-6pm	4 11-1pm 5-7pm※
5 休息	6 4-6pm	7☆ 4-6pm	8 4-6pm	9 3-5pm	10 休息	11 ☆5-7pm※
12 休息	13 4-6pm	14☆ 4-6pm	15 4-6pm	16 4-6pm	17 4-6pm	18 11-1pm 5-7pm※
19 ☆11-1pm 5-7pm	20 4-6pm	21☆ 4-6pm	22 4-6pm	23 4-6pm	24 4-6pm	25 11-1pm 5-7pm※
26 ☆11-1pm 5-7pm	27 4-6pm	28☆ 4-6pm	29 4-6pm	30 4-6pm	31 4-6pm	

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

C 隊

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