

2018 年 9 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
						11-1pm 5-7pm※
211-1pm☆ 5-7pm	3 4-6pm	4☆ 4-6pm	5 4-6pm	6 4-6pm	7 4-6pm	811-1pm 5-7pm※
911-1pm☆ 5-7pm	10 4-6pm	11☆ 4-6pm	12△ 4-6pm	13 4-6pm	14 4-6pm	1511-1pm 5-7pm※
16 休息	17 4-6pm	18☆ 4-6pm	19△ 4-6pm	20 4-6pm	21◎ 4-6pm	2211-1pm 5-7pm※
2311-1pm☆ 5-7pm	24 4-6pm	25☆ 4-6pm	26△ 4-6pm	27☆ 4-6pm	28 4-6pm	2911-1pm 5-7pm※
3011-1pm☆ 5-7pm						

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

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
						111-1pm 5-7pm※
211-1pm☆ 5-7pm	3 4-6pm	4☆ 4-6pm	5 4-6pm	6 4-6pm	7 4-6pm	811-1pm 5-7pm※
911-1pm☆ 5-7pm	10 4-6pm	11☆ 4-6pm	12△ 4-7pm	13 4-6pm	14 4-6pm	1511-1pm 5-7pm※
16 休息	17 4-6pm	18☆ 4-6pm	19△ 4-7pm	20 4-6pm	21◎ 4-7pm	2211-1pm 5-7pm※
2311-1pm☆ 5-7pm	24 4-6pm	25☆ 4-7pm	26△ 4-7pm	27☆ 4-7pm	28 4-6pm	2911-1pm 5-7pm※
3011-1pm☆ 5-7pm						

B 隊

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
						111-1pm
211-1pm☆ 5-7pm	3 4-6pm	4☆ 4-6pm	5	6 4-6pm	7 4-6pm	811-1pm
911-1pm☆ 5-7pm	10 4-6pm	11☆ 4-6pm	12	13 4-6pm	14 4-6pm	1511-1pm
16 休息	17 4-6pm	18☆ 4-6pm	19	20 4-6pm	21◎ 4-6pm	2211-1pm
2311-1pm☆ 5-7pm	24 4-6pm	25☆ 4-6pm	26	27☆ 4-6pm	28 4-6pm	2911-1pm
3011-1pm☆ 5-7pm						

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