

2018年10九龍公園泳隊通告

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☆ 4-6pm | 3△ 4-6pm | 4 4-6pm | 5◎ 4-6pm | 611-1pm 5-7pm※ |
| 7☆11-1pm 5-7pm | 8 4-6pm | 9☆ 4-6pm | 10△ 4-6pm | 11 4-6pm | 12 4-6pm | 1311-1pm 5-7pm※ |
| 14 休息 | 15 4-6pm | 16☆ 4-6pm | 17 4-6pm | 18 4-6pm | 19◎ 4-6pm | 2011-1pm 5-7pm※ |
| 21☆11-1pm 5-7pm | 22 4-6pm | 23☆ 4-6pm | 24△ 4-6pm | 25 4-6pm | 26◎ 4-6pm | 2711-1pm 5-7pm※ |
| 28☆11-1pm 5-7pm | 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

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☆ 4-6pm | 3△ 4-7pm | 4 4-6pm | 5◎ 4-6pm | 611-1pm 5-7pm※ |
| 7☆11-1pm 5-7pm | 8 4-6pm | 9☆ 4-6pm | 10△ 4-7pm | 11 4-7pm | 12 4-7pm | 1311-1pm 5-7pm※ |
| 14 休息 | 15 4-6pm | 16☆ 4-7pm | 17△ 4-7pm | 18 4-7pm | 19☆ 5-7pm | 2011-1pm 5-7pm※ |
| 21☆11-1pm 5-7pm | 22 4-6pm | 23☆ 4-7pm | 24△ 4-7pm | 25 4-7pm | 26☆ 5-7pm | 2711-1pm 5-7pm※ |
| 28☆11-1pm 5-7pm | 29 4-6pm | 30☆ 4-7pm | 31△ 4-7pm | | | |