

2019 年 1 月九龍公園泳隊通告

1. 訓練時間表 -九龍公園泳池 (室內主池)

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	511-1pm 5-7pm※
611-1pm 5-7pm	7☆ 兩小時體能	8☆ 4-6pm	9 4-6pm	10 4-6pm	11 4-6pm	1211-1pm 5-7pm※
1311-1pm 5-7pm	14☆ 兩小時體能	15☆ 4-6pm	16 4-6pm	17 4-6pm	18 4-6pm	1911-1pm 5-7pm※
2011-1pm 5-7pm	21 4-6pm	22☆ 4-6pm	23 4-6pm	24☆ 兩小時體能	25 4-7pm	2611-1pm 5-7pm※
2711-1pm 5-7pm	28 4-6pm	29☆ 4-7pm	30 4-6pm	31 4-7pm		

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 B 隊: 逢星期一至五 4-7pm 星期六・日 11-1 / 5-7 pm 向教練選定時間出席

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