



## 【7、8月份暑期游泳隊訓練時間表 2017】

### 注意事項

7月1日(星期六)為公眾假期，全部課程照常上課

精英游泳隊訓練			精英新秀游泳隊		
灣仔室內游泳池 (所有課程免費入場)			灣仔游泳池 (所有課程免費入場)		
8:00 - 10:00	逢星期一、三、五	7月3日 - 8月30日	14:00 - 16:00	逢星期一、三	7月17日 - 8月30日
7:00 - 9:00	逢星期六、日	7月1日 - 8月27日	7:00 - 9:00	逢星期日	7月2日 - 8月27日
維多利亞公園室內游泳池 (自費入場)			維多利亞公園室內游泳池 (自費入場)		
8:00 - 9:30	逢星期二、四	7月13日 - 8月31日	14:00 - 16:00	逢星期五	7月14日 - 8月25日
因鼓勵環保,故泳員可於本會網址上查閱上課時間 <a href="http://www.hoifungsc.com">www.hoifungsc.com</a>			西環堅尼地城游泳池		
			17:00 - 19:00	逢星期六	7月1日 - 8月25日

### 本會泳隊的訓練宗旨：

本會一貫宗旨以實際有效之系統性游泳訓練課程安排,嚴格要求合理之游泳技術及高質量訓練效果和保證以分門別類方式誠懇教學意念培訓游泳人材,令本會泳員比賽成績達全港最高水平。同時鼓勵泳員要有以下,古語有云的精神:一分耕耘、一分收穫、多勞多得之認真態度持續訓練為本。暑期泳隊訓練目的:在漫長的假期中泳員身體在足夠休息及恢復狀態下,參與有系統性全面加強訓練,主要以基本耐力有氧訓練提高為主,加插技術改善泳式、起跳及轉身調整訓練及陸上力量訓練請各家長踴躍鼓勵子女參加暑期加強訓練。

### 組別分類:

**精英游泳隊參加資格：**參加必須每年個人游泳成績任何泳式一項達到香港第二組分齡游泳賽參加資格。

每星期最少出席 12 小時訓練時數

要求每星期不少 10 小時,個人游泳成績每年達香港第三組分齡游泳賽參加資格。

### <暑期訓練費用>

精英游泳隊 暑期訓費用：HK \$ 3800.00 (由 7月1日至 8月31日止) 每星期可以參加 17 小時 訓練

精英新秀游泳隊 暑期訓費用：HK \$ 3800.00 (由 7月1日至 8月31日止) 每星期可以參加 10 小時 訓練

### 注意事項：

- 1) 所有泳員必須依照教練暑期之訓練準時出席,未經教練批准泳員不能私自更改出席訓練時段。
- 2) 泳員每次必須自備 蛙鞋、訓練吸管、泳槳及配戴本會泳帽。
- 3) 泳員必須註冊 2017 - 2018年度 香港業餘游泳總會 之競賽運動員。
- 4) 泳員如果以支票交費請支票抬頭 (海豐游泳學院) (Hoi Fung Swimming College)

如有疑問及特別之安排請電 90106508 林教練查詢