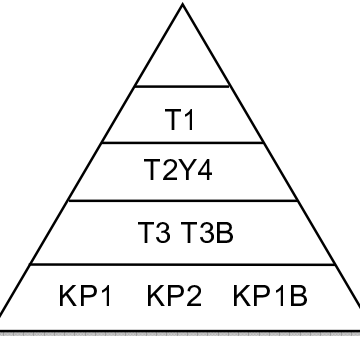


(K1、P1 及 P1C) 2016 年 9-10 月 集 訓 時 間 表

組 別	級 別	負責教練	日 期	星 期	時 間	地 點
K1	9-10 級	張軍先生	5/9-31/10	—	5:00-7:00pm	喇沙書院溫水游泳池 (專用泳線)【九龍喇沙利道 18 號】
			7, 14/9 & 5, 12, 19/10	三	4:30-7:00pm	九龍公園室內溫水游泳池 (專用泳線) 【九龍尖沙咀柯士甸道 22 號九龍公園】
			21, 28/9		4:30-7:00pm (4:30-6:00pm 為陸上體能訓練)	
			26/10	五	5:00-7:00pm	九龍仔游泳池 (九龍城延文禮士道 13 號)
			2/9-7/10 【16/9 暫停】		4:30-7:00pm	九龍公園室內溫水游泳池 (專用泳線) 【九龍尖沙咀柯士甸道 22 號九龍公園】
			14, 21, 28/10		5:00-7:00pm (6:00-7:00pm 為陸上體能訓練)	九龍仔游泳池 (九龍城延文禮士道 13 號)
			3/9-29/10	六	9:30-1:00pm (11:30-1:00pm 為陸上體能訓練)	喇沙書院溫水游泳池 (專用泳線)【九龍喇沙利道 18 號】
			4/9-30/10	日	5:00-7:00pm	香港培正小學室內溫水游泳池 (專用泳線)【九龍窩打老道 80 號】
P1	8-9 級	張軍先生	5/9-31/10	—	7:00-9:00pm	喇沙書院溫水游泳池 (專用泳線)【九龍喇沙利道 18 號】
			6/9-25/10	二	5:00-7:00pm	九龍公園室內溫水游泳池 (專用泳線)
			1/9-27/10	四	5:00-7:00pm	【九龍尖沙咀柯士甸道 22 號九龍公園】
			6/10		5:00-7:00pm	九龍仔游泳池 (九龍城延文禮士道 13 號)
4/9-30/10	日	2:00-4:00pm	香港培正小學室內溫水游泳池 【九龍窩打老道 80 號】(專用泳線)			
P1C	8-9 級	李家麟先生	5/9-31/10	—	4:30-7:00pm	九龍公園室內溫水游泳池 (專用泳線) 【九龍尖沙咀柯士甸道 22 號九龍公園】
			10/10		待 定	香港培正小學室內溫水游泳池 【九龍窩打老道 80 號】(專用泳線)
			3/10, 17/10	三	5:00-7:00pm (6:00-7:00pm 為陸上體能訓練)	九龍仔游泳池 (九龍城延文禮士道 13 號)
			7/9-26/10		7:00-9:00pm	喇沙書院溫水游泳池 (專用泳線)【九龍喇沙利道 18 號】
			3/9-29/10		六	10:30-1:00pm (10:30-12:00pm 為陸上體能訓練)
			1/10	10:00-1:00pm (10:00-11:30pm 為陸上體能訓練)		喇沙書院溫水游泳池 (專用泳線)【九龍喇沙利道 18 號】
			4/9-30/10	日	7:00-9:00pm	香港培正小學室內溫水游泳池 (專用泳線)【九龍窩打老道 80 號】

- 紀 律: 1. 各組會員均必須出席所屬組別之全部訓練。
 2. 會員必須準時於上課前 15 分鐘到達泳池入口處前集合 遲到者作曠課論。

九 龍 區 泳 隊 升 級 計 劃

組別	級別 ¹	負責教練	訓練時數	訓練地點	課程架構 ²
L	9-10 級	余浩志先生	每週五天(共10小時)	喇沙書院溫水游泳池	
L1	8-9 級	余浩志先生	每週四天(共8小時)		
L1B	8-9 級	葉君立先生	每週四天(共8小時)		
Y5	6-8 級	李智恒先生	每週三天(共6小時)		
L3	6-7 級	李智恒先生	每週三天(共6小時)		
L3B	6-7 級	李智恒先生	每週三天(共6小時)		
L3C	6-7 級	孫浩民先生	每週三天(共6小時)		
T1	8-9 級	雷茜小姐	每週五天(共10小時)	德藝會室內溫水游泳池	
T2	7-8 級	羅佩盈小姐	每週四天(共6.5小時)		
Y4	6-8 級	梁俊軒先生	每週三天(共5.5小時)		
T3	6-7 級	羅佩盈小姐	每週三天(共5.5小時)		
T3B	6-7 級	雷茜小姐 梁俊軒先生	每週三天(共5.5小時)		
T4	6-7 級	雷茜小姐	每週兩天(共4小時)		
K1	9-10 級	張軍先生	每週五天(共10.5小時)	主要訓練地點: 九龍公園室內溫水游泳池	
P1	8-9 級	張軍先生	每週四天(共8小時)	其他訓練地點: 香港培正小學室內溫水游泳池 喇沙書院溫水游泳池	
P1B	8-9 級	林顯鴻先生	每週四天(共7.5小時)	主要訓練地點: 喇沙書院溫水游泳池 其他訓練地點: 香港培正小學室內溫水游泳池	
P1C	8-9 級	李家麟先生	每週四天(共8小時)	香港培正小學 室內溫水游泳池	
P2	7-8 級	何冬亮先生	每週四天(共8小時)		
P2B	7-8 級	林顯鴻先生	每週三天(共6小時)		
P2C		梁海晴先生	每週三天(共6小時)		
P2C		李家麟先生	每週兩天(共4小時)		
Y2	6-7 級	林顯鴻先生	每週兩天(共4小時)		
Y2		梁海晴先生	每週兩天(共4小時)		
Y2		何冬亮先生 助教: 梁海晴先生	每週三天(共5小時)		
P3	6-7 級	何冬亮先生 助教: 梁海晴先生	每週三天(共5小時)		
P3B		江嘉偉先生 助教: 張舒祺先生	每週三天(共5小時)		
P3C		林顯鴻先生 助教: 林麗婷小姐	每週三天(共5小時)		

備註: 1. 各級別之學習內容可參閱課程簡介之課程架構。