



臣又毅
土



2B 曾熹兒 (29)

堅毅之星計劃

開始日期：2016年10月

目標：定期準時出席訓練

並完成所有鐵人比賽。



中期報告



10月-2月的訓練。。。情況

定期出席游泳、單車及跑步
訓練。右圖是訓練情況
每周三天游泳一天單車及跑步課

感想：

訓練來有時候會很累天氣會

很冷風很大我也想放棄

但想到可以和哥哥一起訓練

起來，我便堅持下去。

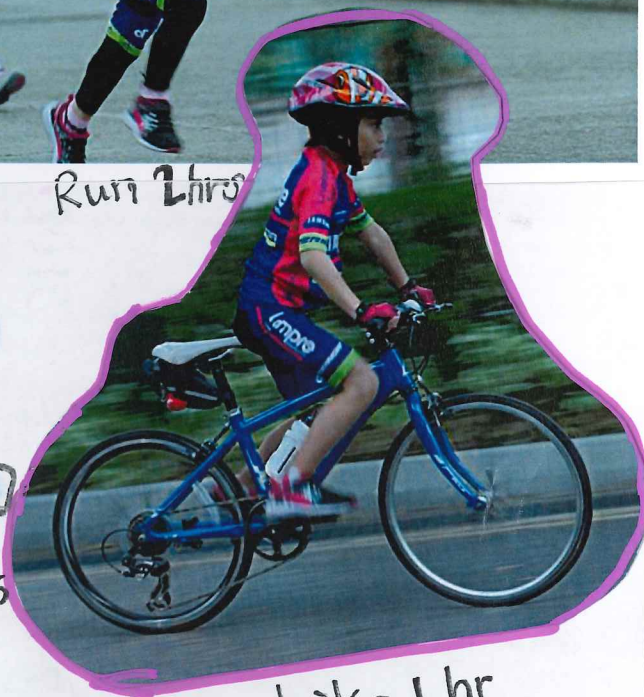


Every week

Run 2 hrs



Swim 4 hrs



bike 1 hr

2017年1月7日

Kinder + Sport 童跑同樂馬拉松

(女子)童跑個人組 8歲組

500米跑 2:16' 亞軍





STAR



2017年1月22日

維特健靈

慈善單車馬拉松

女子醒目仔 7-8歲組

冠軍

乙黃金戰衣

距離: 1200m

成績: 2:58'





展望：3月份會有第一場鐵人比賽，
希望可以安全完成賽事。