中國香港游泳總會 - 香港跳水隊訓練時間表

十一月 November 2026						
星期日Sun	星期一Mon	星期二Tue	星期三Wed	星期四Thu	星期五Fri	星期六Sat
1	2 Malayisa Open	3 5 - 6 pm (水上) 6 - 8 pm (彈網)	4 5 - 8 pm (彈網)	5 5 - 6 pm (水上) 6 - 8 pm (彈網)	6	7 深圳集訓 取消
8	9 5 - 7 pm (水上) 7 - 8 pm (彈網)	10 5 - 6 pm (水上) 6 - 8 pm (彈網)	11 5 - 8 pm (彈網)	12 5 - 6 pm (水上) 6 - 8 pm (彈網)	13	14 深圳集訓
15	16 5 - 7 pm (水上) 7 - 8 pm (彈網)	17 5 - 6 pm (水上) 6 - 8 pm (彈網)	18 5 - 7 pm (水上)改良斑 7 - 8 pm (彈網)	19 5 - 6 pm (水上) 6 - 8 pm (彈網)	20	21 深圳集訓
22	23 青苗 5 - 7 pm (水上) 7 - 8 pm (彈網)	24 5 - 6 pm (水上) 6 - 8 pm (彈網)	25 5 - 7 pm (水上)改良斑 7 - 8 pm (彈網)	26 5 - 6 pm (水上) 6 - 8 pm (彈網)	27	28 HKAG
29 HKAG	30 青苗 5 - 7 pm (水上) 7 - 8 pm (彈網)					

Remarks

*所有陸上訓練於九龍公園游泳池。