



中國香港游泳總會 - 香港跳水隊訓練時間表

七月 July 2025						
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	3	4	5
		10 am - 1 pm (水上)	5 - 7 pm (水上)	5 - 6 pm (水上)		
			7 - 8 pm (彈網)	6 - 8 pm (彈網)		
6	7	8	9	10	11	12
		5 - 6 pm (水上)	全運會選拔賽 5 - 7 pm (水上)	5 - 6 pm (水上)		深圳集訓
	5 - 8 pm (彈網)	6 - 8 pm (彈網)	7 - 8 pm (彈網)	6 - 8 pm (彈網)		
13	14	15	16	17	18	19
			深圳集訓	深圳集訓	深圳集訓	深圳集訓
	5 - 7 pm (水上)	5 - 6 pm (水上)				
	7 - 8 pm (彈網)	6 - 8 pm (彈網)				
20	21	22	23	24	25	26
深圳集訓	深圳集訓	深圳集訓				
			5 - 7 pm (水上)			
			7 - 8 pm (彈網)			
27	28	29	30	31		

Remarks