



# 中國香港游泳總會 - 香港跳水隊訓練時間表

八月 August 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 5 - 6 pm (水上) 6 - 8 pm (彈網)	6 5 - 7 pm (水上) 7 - 8 pm (彈網)	7 5 - 8 pm (彈網)	8	9 深圳集訓
10	11 5 - 7 pm (水上) 7 - 8 pm (彈網)	12 5 - 6 pm (水上) 6 - 8 pm (彈網)	13 5 - 7 pm (水上) 7 - 8 pm (彈網)	14 5 - 6 pm (水上) 6 - 8 pm (彈網)	15	16 香港公開跳水錦標賽 (甲組及乙組)
17 香港公開跳水錦標賽 (甲組及乙組)	18 香港公開跳水錦標賽 (甲組及乙組)	19	20 香港公開跳水錦標賽 (世界泳聯認可賽事)	21 香港公開跳水錦標賽 (世界泳聯認可賽事)	22 香港公開跳水錦標賽 (世界泳聯認可賽事)	23 香港公開跳水錦標賽 (世界泳聯認可賽事)
24 香港公開跳水錦標賽 (世界泳聯認可賽事)	25 5 - 7 pm (水上) 7 - 8 pm (彈網)	26 5 - 6 pm (水上) 6 - 8 pm (彈網)	27 5 - 7 pm (水上) 7 - 8 pm (彈網)	28 5 - 6 pm (水上) 6 - 8 pm (彈網)	29	30 深圳集訓
31						

**Remarks**

\*所有水上及陸上訓練於九龍公園游泳池。