



中國香港游泳總會 - 香港跳水隊訓練時間表

| 十月 October 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 國慶日 | 2 | 3 | 4 |
| 5 | 6 | 7 中秋節翌日 | 8 5 - 8 pm (彈網) | 9 5 - 6 pm (水上) 6 - 8 pm (彈網) | 10 | 11 深圳集訓 |
| 12 | 13 5 - 7 pm (水上) 7 - 8 pm (彈網) | 14 5 - 6 pm (水上) 6 - 8 pm (彈網) | 15 5 - 8 pm (彈網) | 16 5 - 6 pm (水上) 6 - 8 pm (彈網) | 17 | 18 深圳集訓 |
| 19 | 20 5 - 7 pm (水上) 7 - 8 pm (彈網) | 21 5 - 6 pm (水上) 6 - 8 pm (彈網) | 22 5 - 8 pm (彈網) | 23 5 - 6 pm (水上) 6 - 8 pm (彈網) | 24 | 25 深圳集訓 |
| 26 | 27 5 - 7 pm (水上) 7 - 8 pm (彈網) | 28 5 - 6 pm (水上) 6 - 8 pm (彈網) | 29 重陽節 | 30 5 - 6 pm (水上) 6 - 8 pm (彈網) | 31 | |

Remarks

*所有水上及陸上訓練於九龍公園游泳池。