



# 中國香港游泳總會 - 香港跳水隊訓練時間表

十一月 November 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	6	7	8
9	10	11	12	13 5 - 6 pm (水上) 6 - 8 pm (彈網)	14	15 深圳集訓(待定)
16	17 5 - 7 pm (水上) 7 - 8 pm (彈網)	18 5 - 6 pm (水上) 6 - 8 pm (彈網)	19 5 - 7 pm (水上) 7 - 8 pm (彈網)	20 5 - 6 pm (水上) 6 - 8 pm (彈網)	21	22 深圳集訓(待定)
23	24 5 - 7 pm (水上) 7 - 8 pm (彈網)	25 5 - 6 pm (水上) 6 - 8 pm (彈網)	26 5 - 7 pm (水上) 7 - 8 pm (彈網)	27 5 - 8 pm (彈網)	28	29 深圳集訓(待定)
30						

## Remarks

\*所有水上及陸上訓練於九龍公園游泳池。