



中國香港游泳總會 - 香港跳水隊訓練時間表

三月 March 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	3	4	5	6	7				
							5 - 7 pm (水上)	5 - 6 pm (水上)	5 - 7 pm (水上)	5 - 6 pm (水上)
							7 - 8 pm (彈網)	6 - 8 pm (彈網)		6 - 8 pm (彈網)
8	9	10	11	12	13	14				
							5 - 7 pm (水上)	5 - 6 pm (水上)	5 - 7 pm (水上)	5 - 6 pm (水上)
							7 - 8 pm (彈網)	6 - 8 pm (彈網)	7 - 8 pm (彈網)	6 - 8 pm (彈網)
15	16	17	18	19	20	21				
							5 - 7 pm (水上)	5 - 6 pm (水上)	5 - 7 pm (水上)	5 - 6 pm (水上)
							7 - 8 pm (彈網)	6 - 8 pm (彈網)	7 - 8 pm (彈網)	6 - 8 pm (彈網)
22	23	24	25	26	27	28				
							5 - 7 pm (水上)	5 - 6 pm (水上)	5 - 7 pm (水上)	
							7 - 8 pm (彈網)	6 - 8 pm (彈網)		5 - 8 pm (彈網)
29	30	31								
							5 - 7 pm (水上)	5 - 6 pm (水上)		
							7 - 8 pm (彈網)	6 - 8 pm (彈網)		

Remarks

*所有水上及陸上訓練於九龍公園游泳池。