



中國香港游泳總會 - 香港跳水隊訓練時間表

四月 April 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 東莞集訓	2 東莞集訓	3 東莞集訓	4 東莞集訓
5 東莞集訓	6 東莞集訓	7 東莞集訓	8 東莞集訓	9 東莞集訓	10 東莞集訓	11 東莞集訓
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 - 8 pm (彈網)	17	18 深圳集訓
19 2 - 5 pm (水上)	20 5 - 8 pm (彈網)	21 5 - 8 pm (彈網)	22 5 - 8 pm (彈網)	23	24	25 深圳集訓
26 2 - 5 pm (水上)	27 5 - 8 pm (彈網)	28 5 - 8 pm (彈網)	29 5 - 8 pm (彈網)	30		

Remarks

*水上訓練於九龍公園游泳池

*水上訓練於元朗游泳池

*陸上訓練於九龍公園游泳池