



中國香港游泳總會 - 香港跳水隊訓練時間表

八月 August 2026 Draft						
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 深圳集訓
2	3 5 - 7 pm (水上) 7 - 8 pm (彈網)	4 5 - 6 pm (水上) 6 - 8 pm (彈網)	5 5 - 7 pm (水上) 7 - 8 pm (彈網)	6 HK Open A&B	7 HK Open A&B	8 HK Open A&B
9 HK Open A&B	10 東莞訓練	11 東莞訓練	12 東莞訓練	13 東莞訓練	14 東莞訓練	15 東莞訓練
16	17 5 - 7 pm (水上) 7 - 8 pm (彈網)	18 WA 世青	19 WA 世青	20 WA 世青	21 WA 世青	22 WA 世青
23 WA 世青	24 WA 世青	25 WA 世青	26 WA 世青	27 WA 世青	28 WA 世青	29 WA 世青
30 WA 世青	31 5 - 7 pm (水上)取消 7 - 8 pm (彈網)取消 休息					

Remarks

*所有陸上訓練於九龍公園游泳池。