



中國香港游泳總會 - 香港跳水隊訓練時間表

九月 September 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	2	3	4	5
		5 - 6 pm (水上)	5 - 7 pm (水上)	5 - 6 pm (水上)		深圳集訓 取消
		6 - 8 pm (彈網)	7 - 8 pm (彈網)	6 - 8 pm (彈網)		
6	7	8	9	10	11	12
	5 - 7 pm (水上)	5 - 6 pm (水上)	5 - 7 pm (彈網) 補租	5 - 6 pm (水上)		深圳集訓
	7 - 8 pm (彈網)	6 - 8 pm (彈網)	7 - 8 pm (彈網)	6 - 8 pm (彈網)		
13	14	15	16	17	18	19
	5 - 7 pm (水上)	5 - 6 pm (水上)	5 - 7 pm (彈網) 補租	5 - 6 pm (水上)		深圳集訓
	7 - 8 pm (彈網)	6 - 8 pm (彈網)	7 - 8 pm (彈網)	6 - 8 pm (彈網)		
20	21	22	23	24	25	26
	5 - 7 pm (水上)	5 - 6 pm (水上)	AG	AG		AG
	7 - 8 pm (彈網)	6 - 8 pm (彈網)				
27	28	29	30			
AG	AG	AG	AG			

Remarks

*所有陸上訓練於九龍公園游泳池。