



中國香港游泳總會 - 香港跳水隊訓練時間表

十二月 December 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
		5 - 6 pm (水上)	5 - 7 pm (水上)			深圳集訓
	5 - 8 pm (彈網)	6 - 8 pm (彈網)	7 - 8 pm (彈網)	5 - 8 pm (彈網)		
7	8	9	10	11	12	13
	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)		
14	15	16	17	18	19	20
	5 - 7 pm (水上)	5 - 6 pm (水上)	5 - 7 pm (水上)	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)		
21	22	23	24	25	26	27
	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)	7 - 8 pm (彈網)			
28	29	30	31			
	5 - 7 pm (水上)	5 - 6 pm (水上)				
	7 - 8 pm (彈網)	6 - 8 pm (彈網)	5 - 8 pm (彈網)			

Remarks

*所有水上及陸上訓練於九龍公園游泳池。