



中國香港游泳總會 - 香港跳水隊訓練時間表

一月 January 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	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17 深圳集訓
	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)		
18	19	20	21	22	23	24 深圳集訓
		5 - 6 pm (水上)	5 - 7 pm (水上)	5 - 6 pm (水上)		
	5 - 8 pm (彈網)	6 - 8 pm (彈網)	7 - 8 pm (彈網)	6 - 8 pm (彈網)		
25	26	27	28	29	30	31 深圳集訓
	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)		

Remarks

*所有水上及陸上訓練於九龍公園游泳池。