



中國香港游泳總會 - 香港跳水隊訓練時間表

六月 June 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 5 - 8 pm (彈網)	2 5 - 8 pm (彈網)	3 5 - 8 pm (彈網)	4 5 - 8 pm (彈網)	5	6
7	8 5 - 7 pm (水上) 7 - 8 pm (彈網)	9 5 - 6 pm (水上) 6 - 8 pm (彈網)	10 5 - 7 pm (水上) 7 - 8 pm (彈網)	11 5 - 6 pm (水上) 6 - 8 pm (彈網)	12	13
14	15 5 - 7 pm (水上) 青苗TBC 7 - 8 pm (彈網)	16 5 - 6 pm (水上) 6 - 8 pm (彈網)	17 5 - 7 pm (水上) 7 - 8 pm (彈網)	18 5 - 8 pm (彈網)	19 端午節	20 深圳集訓
21	22 5 - 7 pm (水上) 青苗TBC 7 - 8 pm (彈網)	23 5 - 6 pm (水上) 6 - 8 pm (彈網)	24 5 - 7 pm (水上) 7 - 8 pm (彈網)	25 5 - 6 pm (水上) 6 - 8 pm (彈網)	26	27 深圳集訓
28	29 5 - 8 pm (彈網)	30 5 - 6 pm (水上) 6 - 8 pm (彈網)				

Remarks

*所有陸上訓練於九龍公園游泳池。