



中國香港游泳總會 - 香港跳水隊訓練時間表

七月 July 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 香港特別行政區成立紀念日 東莞訓練	2 東莞訓練	3 東莞訓練	4 東莞訓練
5 東莞訓練	6 東莞訓練	7 東莞訓練	8 東莞訓練	9 東莞訓練	10 東莞訓練	11 東莞訓練
12	13 5 - 7 pm (水上) 7 - 8 pm (彈網)	14 AAG-泰國	15 AAG-泰國	16 AAG-泰國	17 AAG-泰國	18 AAG-泰國
19 AAG-泰國	20 AAG-泰國	21 AAG-泰國	22 5 - 7 pm (水上) 7 - 8 pm (彈網)	23 5 - 6 pm (水上) 6 - 8 pm (彈網)	24	25 深圳集訓□
26	27 5 - 7 pm (水上) 7 - 8 pm (彈網)	28 5 - 6 pm (水上) 6 - 8 pm (彈網)	29 5 - 7 pm (水上) 7 - 8 pm (彈網)	30 5 - 8 pm (彈網)	31	

Remarks

*所有陸上訓練於九龍公園游泳池。