

30 3 月 5 4 2026 .

第14 周

时间	一 30	二 31	三 1	四 2	五 3	六 4	日 5
06:00							
07:00							
08:00							
09:00							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							

6 - 12 四月26

第15 周

时间	一 6	二 7	三 8	四 9	五 10	六 11	日 12
06:00							
07:00							
08:00							
09:00							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							

13 - 19

四月26

•

第16 周

时间	一 13	二 14	三 15	四 16	五 17	六 18	日 19
06:00							
07:00							
08:00							
09:00							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							

20 - 26

四月26

•

第17 周

时间	一 20	二 21	三 22	四 23	五 24	六 25	日 26
06:00							
07:00							
08:00							
09:00							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							

27 4 月 3 5 2026 .

第18 周

时间	一 27	二 28	三 29	四 30	五 1	六 2	日 3
06:00							
07:00							
08:00							
09:00							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							