2026年2月23日 - 2026年3月1日 • 第 9 周

时间	一 23	二 24	三 25	四 26	五 27	六 28	日 1
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							

2026年3月2日 - 2026年3月8日 • 第 10 周

时间	一 2	二 3	三 4	四 5	五 6	六 7	日 8
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							

2026年3月9日 - 2026年3月15日 • 第 11 周

时间	一 9	二 10	三 11	四 12	五 13	六 14	日 15
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							

2026年3月16日 - 2026年3月22日 • 第 12 周

时间	一 16	二 17	三 18	四 19	五 20	六 21	日 22
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							

2026年3月23日 - 2026年3月29日 • 第 13 周

时间	一 23	二 24	三 25	四 26	五 27	六 28	日 29
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							

2026年3月30日 - 2026年4月5日 • 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							