恒生乒乓球學院
Hang Seng Table Tennis Academy

章別獎勵計劃

章別體能測試示範片段

1. 單腳站立
2. 靠墻深蹲
3. 平板支撐
4. 立定跳遠
5. 跳繩 (1 分鐘)
6. 3m 步法 (30 秒)
7. 1m 橫跳 (10 秒)