

重回賽場最佳準備
成為賽場上的強者 再創佳績

半退休運動員 如何重回賽場

快速恢復競技狀態
全力迎戰全國賽

全面評估
明確目標
循序漸進的訓練計劃
科學營養計劃
心理訓練
有效恢復與調整
比賽前的準備

