

名字：

大目標：

開始日期：

階段目標：

要達成階段目標日期：

達成目標策略

活動/運動內容

頻率/時間/運動長度



運動心理訓練

Reaching Your Potential

阻礙

有哪些已知的阻礙或是可能發生的阻礙會阻擋你達成目標

阻礙

計畫 A

計畫 B

獎勵

有哪些獎勵能激勵自己持續運動

獎勵條件

獎勵內容

運動紀錄

運動心理訓練

Reaching Your Potential