

名字：XXX

大目標：(例)體脂肪降到 20% (目前 25%)

階段目標：(例)體脂肪下到到 24%

開始日期：(例)107/03/21

要達成階段目標日期：(例)107/04/04 (2 週)

### 達成目標策略

活動/運動內容	頻率/時間/運動長度
(例) 慢跑	(例) 每周 2 次，每次 20-30 分鐘
伏地挺身	每周 1 次，一組 15 個，一次 2 組
反過來的伏立挺身	每周 3 次，一組 10 秒，一次 2 組
深蹲	每周 1 次，一組 15 個，一次 2 組
橋式	每周 2 次，一組 15 秒，一次 2 組
Tabata	每周 1 次，共 4 分鐘(全身運動)

### 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
(例) 下雨不能出去跑步	(例) 改做室內運動	(例) 改跑樓梯
預定要運動的時間被約去吃飯	吃完飯休息後挑簡單的運動	先安排好隔天運動的時間隔天一定要補起來
懶得動(非生病/不舒服)	想一想當初自己要運動的原因/ 幻想自己想要的體態激勵自己	做伸展運動

### 獎勵

有哪些獎勵能激勵自己持續運動

獎勵條件	獎勵內容
(例) 連續一個禮拜達到目標	(例) 可以放自己一天假
連續兩個禮拜達到目標	去吃一個/一頓自己一直想吃的東西，然後回來更新目標

## 運動紀錄

(例)

3/21 慢跑 20 分鐘+ 反過來的伏立挺身

3/23 伏地挺身+反過來的伏立挺身

3/24 深蹲+橋式

3/26 tabata+反過來的伏立挺身

3/28 慢跑 20 分鐘+ 橋式

3/31 伏地挺身+深蹲+反過來的伏地挺身+橋式

4/2 慢跑 20 分鐘

4/4 tabata+ 反過來的伏立挺身