# Routines

- Exercises for Fun & Health
  - 수영강습: 월, 수, 금 06:00~07:00 → 2018년 4월부터 월,화,수,목,금,토 06:00~07:00
  - Strength Training: 월, 화, 수, 목, 금, 토. 일주일에 max 6회, min 3회, average 4~5회. 부상 혹은 병중엔 제외. 일요일은 최대한 회복에 집중하고 3회 이하로 운동한 경우에 가볍게 실시.
    - 운동일지
  - Simple & Sinister: 보조 운동으로 실시.
  - 스트레칭 및 Perfect Posture
    - 엉덩이 힘 빡! 똥꼬 힘 빡!
    - 무게 중심선 (특히, Posterior Chain)
- Update Knowledgebase for Studies & Learnings
  - + → / → -
  - Taking notes
  - take pictures
  - monitoring
- Get organized for Life Style
  - writings
  - 제자리 찾아 놓기
  - plan / do or did / see(review)
  - log → report

# Upcomings

# Goals

**Swim Better**

- Individual Medley 100, 1’30” 이내. → 2급 생활스포츠지도사 수영, 자격 취득 ← ~~2급 생활스포츠 지도사 보디빌딩 자격취득~~

# Plans

# Todos

From:
https://theta5912.net/ - **reth**

Permanent link:
**https://theta5912.net/doku.php?id=public:todos&rev=1558427648**

Last update: **2021/01/20 17:48**