

# 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 뻑! 똥꼬 힘 뻑!
    - 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

- [스포츠지도사 필기 5/12](#) → [스포츠지도사 실기/구술 시험 6/30 Saturday](#). → 스포츠지도사 실기/구술 합격자 발표 7/12 Thursday. → 스포츠지도사 연수/실습 2018/07/28 ~ 2018/08/25 → 스포츠지도사 최종합격자 발표 및 자격증 발급 2018/11/09
- [전산회계 1급 10/6 Saturday](#).

## Goals

### Graduates KNOU

- [전산회계 1급](#) 취득 or 졸업논문 작성
- 남은 학점 : 2학점

### Swim Better

- Individual Medley 100, 1'30" 이내. → 2급 생활스포츠지도사 수영, 자격 취득 ← 2급 생활스포츠지도사 보디빌딩 자격취득

# Plans

## 2018, 43rd week: 10/22~10/28

| Date           | 10/22<br>Monday | 10/23<br>Tuesday | 10/24<br>Wednesday | 10/25<br>Thursday | 10/26<br>Friday | 10/27<br>Saturday | 10/28<br>Sunday |
|----------------|-----------------|------------------|--------------------|-------------------|-----------------|-------------------|-----------------|
| Daily<br>Todos |                 |                  |                    |                   |                 |                   |                 |

## 2018, 44th week: 10/29~11/4

| Date           | 10/29<br>Monday | 10/30<br>Tuesday | 10/31<br>Wednesday | 11/1<br>Thursday | 11/2<br>Friday | 11/3<br>Saturday | 11/4<br>Sunday |
|----------------|-----------------|------------------|--------------------|------------------|----------------|------------------|----------------|
| Daily<br>Todos |                 |                  |                    |                  |                |                  |                |

# Todos

- GET A JOB!
- [스포츠지도사 실기/구술 시험](#) ~~6/30 Saturday~~ → [스포츠지도사 실기/구술 합격자 발표](#) ~~7/12 Thursday~~ → [스포츠지도사 연수/실습](#) 2018/07/28 ~ 2018/08/25 → [스포츠지도사 최종합격자 발표](#) 및 [자격증 발급](#) 2018/11/09
- [전산회계 1급](#) 10/6 Saturday.

From:

<https://theta5912.net/> - reth

Permanent link:

<https://theta5912.net/doku.php?id=public:todos&rev=1540188223>

Last update: 2021/01/20 17:48

