

# 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 12/1 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, 45th week: 11/5~11/11

| Date        | 11/5<br>Monday | 11/6<br>Tuesday | 11/7<br>Wednesday | 11/8<br>Thursday | 11/9 Friday        | 11/10<br>Saturday | 11/11<br>Sunday |
|-------------|----------------|-----------------|-------------------|------------------|--------------------|-------------------|-----------------|
| Daily Todos |                |                 |                   |                  | 생활스포츠지도사<br>합격자 발표 |                   |                 |

## 2018, 46th week: 11/12~11/18

| Date        | 11/12<br>Monday | 11/13<br>Tuesday | 11/14<br>Wednesday | 11/15<br>Thursday | 11/16<br>Friday | 11/17<br>Saturday | 11/18<br>Sunday |
|-------------|-----------------|------------------|--------------------|-------------------|-----------------|-------------------|-----------------|
| Daily Todos |                 |                  |                    |                   |                 |                   |                 |

## 2018, 47th week: 11/19~11/25

| Date        | 11/19<br>Monday | 11/20<br>Tuesday | 11/21<br>Wednesday | 11/22<br>Thursday | 11/23<br>Friday | 11/24<br>Saturday | 11/25<br>Sunday |
|-------------|-----------------|------------------|--------------------|-------------------|-----------------|-------------------|-----------------|
| Daily Todos |                 |                  |                    |                   |                 |                   |                 |

## 2018, 48th week: 11/26~12/2

| Date        | 11/26<br>Monday | 11/27<br>Tuesday | 11/28<br>Wednesday | 11/29<br>Thursday | 11/30<br>Friday | 12/1<br>Saturday | 12/2<br>Sunday |
|-------------|-----------------|------------------|--------------------|-------------------|-----------------|------------------|----------------|
| Daily Todos |                 |                  |                    |                   |                 | 전산회계 시험          |                |

## 2018, 49th week: 12/3~12/9

| Date        | 12/3<br>Monday | 12/4<br>Tuesday | 12/5<br>Wednesday | 12/6<br>Thursday | 12/7<br>Friday | 12/8<br>Saturday | 12/9 Sunday |
|-------------|----------------|-----------------|-------------------|------------------|----------------|------------------|-------------|
| Daily Todos |                |                 |                   |                  |                |                  | 방송대 기말고사    |

## 2018, 49th week: 12/3~12/9

| Date        | 12/3<br>Monday | 12/4<br>Tuesday | 12/5<br>Wednesday | 12/6<br>Thursday | 12/7<br>Friday | 12/8<br>Saturday | 12/9<br>Sunday |
|-------------|----------------|-----------------|-------------------|------------------|----------------|------------------|----------------|
| Daily Todos |                |                 |                   |                  |                |                  |                |

## 2018, 50th week: 12/10~12/16

| Date        | 12/10<br>Monday | 12/11<br>Tuesday | 12/12<br>Wednesday | 12/13<br>Thursday | 12/14<br>Friday | 12/15<br>Saturday | 12/16<br>Sunday |
|-------------|-----------------|------------------|--------------------|-------------------|-----------------|-------------------|-----------------|
| Daily Todos |                 |                  |                    |                   |                 |                   |                 |

## 2018, 51st week: 12/17~12/23

| Date        | 12/17<br>Monday | 12/18<br>Tuesday | 12/19<br>Wednesday | 12/20<br>Thursday | 12/21<br>Friday | 12/22<br>Saturday | 12/23<br>Sunday |
|-------------|-----------------|------------------|--------------------|-------------------|-----------------|-------------------|-----------------|
| Daily Todos |                 |                  |                    |                   |                 |                   |                 |

## 2018, 52nd week: 12/24~12/30

| Date        | 12/24<br>Monday | 12/25<br>Tuesday | 12/26<br>Wednesday | 12/27<br>Thursday | 12/28<br>Friday | 12/29<br>Saturday | 12/30<br>Sunday |
|-------------|-----------------|------------------|--------------------|-------------------|-----------------|-------------------|-----------------|
| Daily Todos |                 |                  |                    |                   |                 |                   |                 |

## 2018, 53rd week: 12/31~ 2019, 1st 1/6

| Date        | 12/31<br>Monday | 2019, 1/1<br>Tuesday | 1/2<br>Wednesday | 1/3<br>Thursday | 1/4<br>Friday | 1/5<br>Saturday | 1/6<br>Sunday |
|-------------|-----------------|----------------------|------------------|-----------------|---------------|-----------------|---------------|
| Daily 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](#) 12/1 Saturday.

From:

<http://dev.theta5912.net/> - reth.dev

Permanent link:

<http://dev.theta5912.net/doku.php?id=public:todos&rev=1541681782>

Last update: 2021/01/20 17:48

