**105年南投縣政府「運動熱區」運動紀錄表**

* **每週填寫您的運動紀錄，您會發現**

**越來越有成就感、越來越健康、越來越享瘦！！**

**紀錄規則:**

1. **請於每週固定一天，回顧前一週的運動狀況。**
2. **請於完成每一項類型運動後，在□打ν，並記錄次數及時間。**
3. **對照表:一個ν代表獲得一個☆，每週最多得五顆☆**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **週次** | **有氧運動10分鐘以上☆** | **肌力運動**  **2次☆** | **伸展操**  **2次☆** | **平衡運動**  **2次☆** | **中等強度運動150分鐘以上☆** |
| **1** | * **次/週**   **共 分鐘** | * **次/週** | * **次/週** | * **次/週** | * **達到□超過** * **未達到** |
| **2** | * **次/週**   **共 分鐘** | * **次/週** | * **次/週** | * **次/週** | * **達到□超過** * **未達到** |
| **3** | * **次/週**   **共 分鐘** | * **次/週** | * **次/週** | * **次/週** | * **達到□超過** * **未達到** |
| **4** | * **次/週**   **共 分鐘** | * **次/週** | * **次/週** | * **次/週** | * **達到□超過** * **未達到** |
| **5** | * **次/週**   **共 分鐘** | * **次/週** | * **次/週** | * **次/週** | * **達到□超過** * **未達到** |
| **6** | * **次/週**   **共 分鐘** | * **次/週** | * **次/週** | * **次/週** | * **達到□超過** * **未達到** |
| **7** | * **次/週**   **共 分鐘** | * **次/週** | * **次/週** | * **次/週** | * **達到□超過** * **未達到** |
| **8** | * **次/週**   **共 分鐘** | * **次/週** | * **次/週** | * **次/週** | * **達到□超過** * **未達到** |
| **9** | * **次/週**   **共 分鐘** | * **次/週** | * **次/週** | * **次/週** | * **達到□超過** * **未達到** |
| **10** | * **次/週**   **共 分鐘** | * **次/週** | * **次/週** | * **次/週** | * **達到□超過** * **未達到** |

**☆☆☆☆☆ ☆☆☆☆ ☆☆☆ ☆☆ ☆**

**運動達人！ 讚喔！ 不錯喔！ 再努力 待加強**