2017年3月13日22:02:44跳绳200下，有人阻挠

2017年3月14日22:50 跳绳1600下，大汗淋漓，感觉很痛快，运动量达标

2017年3月15日 22:42 踢球半小时，大汗淋漓，运动量达标

2017年3月16日 22:45 跳绳2000下，大汗淋漓，舒服

2017年3月17日 星期四 跳绳

2017年3月18日 星期五 羽毛球和游泳，运动量超标，导致第二天身体比较疼

2017年3月19日 星期六 因为身体疼痛的原因，但是还是尽量做了不少。

2017年3月20日 8:46 昨日做了仰卧起坐和1000下绳，尽力了，运动量达标

2017年3月20日 23:52 没什么运动

2017年3月25日 星期六 仰卧起坐12下，俯卧撑7个，跳绳1000下。

2017年3月26日 星期日 仰卧起坐12下，没做多少运动

2017年3月27日 星期一 走了挺多的路，仰卧起坐18下，俯卧撑11下，每天加一个