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