

星期	一	二	三	四	五	六	日	收获
月/日								
练功内容及 时长（分钟）								
月/日								
练功内容及 时长（分钟）								
月/日								
练功内容及 时长（分钟）								
月/日								
练功内容及 时长（分钟）								
月/日								
练功内容及 时长（分钟）								
月/日								
练功内容及 时长（分钟）								
月/日								
练功内容及 时长（分钟）								
月/日								
练功内容及 时长（分钟）								
月/日								
练功内容及 时长（分钟）								
月/日								
练功内容及 时长（分钟）								
月/日								
练功内容及 时长（分钟）								
月/日								
练功内容及 时长（分钟）								
月/日								
练功内容及 时长（分钟）								
月/日								
练功内容及 时长（分钟）								
月/日								
练功内容及 时长（分钟）								
月/日								
练功内容及 时长（分钟）								
月/日								
练功内容及 时长（分钟）								
月/日								
练功内容及 时长（分钟）								