

2023년 목표 : 밑보 체력의 TRX 트레이너

• 상반기 목표달성 진행률 차트

2023년(월)	월간목표 (MONTHLY GOALS)	목표달성률	자가검진 (1~10점)	셀프피드백 (MEMO)
2023.01	매주 4~5 트레이닝	95 %	8 점	수업시간이 45시간 이내이다.
2023.02	강기 수업 시작	_____ %	_____ 점	수업에 1명만
2023.03	↓ Probation	_____ %	_____ 점	등하차로 체력을
2023.04	↓	_____ %	_____ 점	다했다.
2023.05	수업 2명 (최소 5/8 명 참석)	_____ %	_____ 점	2명이라 수업 2명
2023.06	매주 4~5 개인 트레이닝 계속.	90 %	7 점	수업이 smooth하게
2023.07	수업은 수업은 위한 트레이닝 예정	_____ %	_____ 점	체력 강화

2023년 1~7월 (상반기) 목표달성률 평균 _____ % , 자가검진 평균 _____ 점

★ 총평(셀프피드백) : 트레이닝을 꾸준히 하고 아침에 일어나 4am 일어나 트레이닝을 꾸준히 하고 2달간의 수업에 항상 밝고민는 느낌이다.

나의 수업에 대한 feedback이 긍정적이어서 더 열심히 트레이닝하고 싶은데

2023년(월)	월간목표 (MONTHLY GOALS)	100%를 달성하기 위해 해야하는 행동 3가지
2023.08	GOALS 은우쌤 트레이닝! ↑ 200% 보상하기	ACTION PLAN ① 매일 클리닉 예약하기 ② 매주 2회 트레이닝 ③ 매주 1회 10키로 달리기
2023.09	GOALS 수업은 수업은 위한 트레이닝	ACTION PLAN ① ② ③
2023.10	GOALS RYT 200 수업(2명) 진행	ACTION PLAN ① 2월 100% 완료 in 10월 수업 ② 매주 트레이닝 ③ 매일 클리닉-다들 트레이닝
2023.11	GOALS ↓	ACTION PLAN ① ② ③
2023.12	GOALS 하반기 10명 풀 만기 클리닉으로 자리 잡음.	ACTION PLAN ① TRX training 2회 1wk ② UB training 2회 1wk ③ 월요일 20KM 달리기 or hiking.