

# 운동 계획

내가 즐기는 운동	
해보고 싶은 운동	
다음과 같이 운동 계획을 시작하겠습니다 :	
나는 다음과 같은 유산소 운동을 할 것입니다 :	
내가 할 근력 운동 :	
내가 할 유연성 운동 :	

단기 목표 :	
장기 목표 :	