

24WSJ 籌款計畫

籌款人：

Start Date：

存款金額	500	1,000	1,500	2,000	2,500	3,000	3,500	4,000	4,500	5,000	5,500	6,000	6,500	7,000	7,500	8,000	8,500	9,000	9,500	10,000	
達成日期																					
存款金額	10,500	11,000	11,500	12,000	12,500	13,000	13,500	14,000	14,500	15,000	15,500	16,000	16,500	17,000	17,500	18,000	18,500	19,000	19,500	20,000	
達成日期																					
存款金額	20,500	21,000	21,500	22,000	22,500	23,000	23,500	24,000	24,500	25,000	25,500	26,000	26,500	27,000	27,500	28,000	28,500	29,000	29,500	30,000	
達成日期																					
存款金額	30,500	31,000	31,500	32,000	32,500	33,000	33,500	34,000	34,500	35,000	35,500	36,000	36,500	37,000	37,500	38,000	38,500	39,000	39,500	40,000	
達成日期																					
存款金額	40,500	41,000	41,500	42,000	42,500	43,000	43,500	44,000	44,500	45,000	45,500	46,000	46,500	47,000	47,500	48,000	48,500	49,000	49,500	50,000	
達成日期																					





24WSJ 體能自我訓練記錄

記錄人：

Week	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	NOTE
項目	SEP 1	SEP 8	SEP 15	SEP 22	SEP 29	OCT 6	OCT 13	OCT 20	OCT 27	NOV 3	NOV 10	NOV 17	NOV 24	DEC 1	DEC 8	DEC 15	DEC 22	DEC 29	JAN 5	JAN 12	JAN 19	JAN 26	FEB 2	FEB 9	FEB 16	FEB 23	
慢跑 2 公里 第一次																											
慢跑 2 公里 第二次																											
																											完成 25%

Week	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	NOTE
時間	MAR 2	MAR 9	MAR 16	MAR 23	MAR 30	APR 6	APR 13	APR 20	APR 27	MAY 4	MAY 11	MAY 18	MAY 25	JUN 1	JUN 8	JUN 15	JUN 22	JUN 29	JUL 6	JUL 13	JUL 20	JUL 27	AUG 3	AUG 10	AUG 17	AUG 24	
慢跑 3 公里 第一次																											
慢跑 3 公里 第二次																											
																											完成 50%

Week	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	NOTE
時間	AUG 31	SEP 7	SEP 14	SEP 21	SEP 28	OCT 5	OCT 12	OCT 19	OCT 26	NOV 2	NOV 9	NOV 16	NOV 23	NOV 30	DEC 7	DEC 14	DEC 21	DEC 28	JAN 4	JAN 11	JAN 18	JAN 25	FEB 1	FEB 8	FEB 15	FEB 22	
慢跑 4 公里 第一次																											
慢跑 4 公里 第二次																											
																											完成 75%

Week	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	第 100 週	NOTE	
時間	MAR 1	MAR 8	MAR 15	MAR 22	MAR 29	APR 6	APR 13	APR 20	APR 27	MAY 3	MAY 10	MAY 17	MAY 24	MAY 31	JUN 7	JUN 14	JUN 21	JUN 28	JUL 5	JUL 12	JUL 19			
慢跑 5 公里 第一次																								
慢跑 5 公里 第二次																								
	加油，最後衝刺了！																							



出發去世界大露營啦！

TM