1. **附录**
2. 微信计步打卡统计标准：每日步数标准7000步，打卡天数为**五天及以上**
3. 每日任务列表（任选1项）

周一：跑步15min **/** 俯卧撑3组，每组10个 **/** 贴墙站立15min

周二：跑步15min **/** 仰卧起坐2组，每组20个/ 平板支撑3组，每组20s

周三：自定（可以是以上列表活动，也可是篮球、足球、瑜伽等体育活动）

周四：跑步15min **/** 开合跳2组，每组30次**/**靠墙半蹲3组，每组30秒

周五：跑步15min **/** 俯卧撑3组，每组10个 **/** 贴墙站立15min

周六：跑步15min **/** 仰卧起坐2组，每组20个/ 平板支撑3组，每组20s

周日：自定（可以是以上列表活动，也可是篮球、足球、瑜伽等体育活动）

**注意：周一至周六的运动请以照片的形式提交，周日的运动请以录视频的形式提交，视频时间为3分钟以上！**