

毛毛的日常计划模板

1. 周二到周四模板：

08:00 起床

08:10 完成洗漱，恰蛋白粉

08:30 恰完早饭

08:30 - 09:00 阅读时间

09:00 - 11:50 学习时间

12:30 恰完午饭

12:40 回寝，恰一个苹果，休息

13:20 完成午睡

13:30 - 16:20 学习时间

17:50 吃完晚饭

18:00 - 19:50 看网课

20:00 - 20:40 运动

21:40 前回到宿舍

21:40 - 21:50 洗澡

21:50 - 23:00 抹药膏，聊天吹水，练吉他，自由颓废



2. 周一模板：

08:00 起床

08:10 完成洗漱，恰蛋白粉

08:30 恰完早饭

08:30 - 09:00 阅读时间

09:00 - 11:50 学习时间

12:30 恰完午饭

12:40 回寝，恰一个苹果，休息

13:20 完成午睡

13:30 - 16:20 学习时间

17:50 吃完晚饭

18:00 - 19:00 看网课

19:10 - 20:40 运动

21:40 前回到宿舍

21:40 - 21:50 洗澡

21:50 - 23:00 抹药膏，聊天吹水，练吉他，自由颓废



3. 周六周日模板

08:00 起床

08:10 完成洗漱，恰蛋白粉

08:30 恰完早饭

中午：自由午睡，不限形式

17:50 恰完晚饭

20:00 - 20:40 运动

21:40 前回到宿舍

21:40 - 21:50 洗澡

21:50 - 23:00 抹药膏，聊天吹水，练吉他，自由颓废

