1. 官網:<https://www.mrhk-fookyo.com/mrhk-11>
2. 易拉架的製作-每兩日一次的健身室表演
3. 參加6個比賽,並取得成績。

健體、健美、BJJ、MMA、拳擊、泰拳

1. Youtube廣告
2. 電視廣告
3. 口罩廣告

福優OKR

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 姓名:福優 | 職位:福優帝國代理公司創辦人 | 面談日期:TBC |
| 目標O (Objective)  有野心與公司達成共識 | 關鍵結果KR(Key Results)  結果可衡量與時間相關聯 | 得分0-1 |
| 現任香港立法代理經銷傳理先生福優皇帝財神 | 1. 香港先生全場總冠軍 2. 2021年九龍東立法會議員 3. 代理商 4. 經銷商 5. 傳道人 6. 皇帝 7. 財神 | 0  0  0  0  0  0  0 |
| 1.香港先生全場總冠軍 | 1.健美先生IFBB冠軍  2.健體先生冠軍  3.混合格鬥(MMA)  雛量級(Bantamweight) ＞125～≤135磅  (57kg～61kg)冠軍  4.職業拳擊輕量級(lightweight)  ＞130磅～≤135磅  (＞58.967公斤 ～ ≤61.235公斤)拳擊冠軍  5.泰拳冠軍  6.BJJ成為黑帶 | |  | | --- | |  |   0  0  0  0  0  0 |
| 健美先生IFBB冠軍  健體先生冠軍 | 身材  肌肉線條  勻稱  手臂  二頭肌  三頭肌  前臂肌群  上胸  臀部  大腿  小腿  肩部  細腰  背部  動作觀賞性  顏值 | 1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1 |
| 身材 | 每天吃兩隻雞蛋 | 1 |
| 肌肉線條 | / |  |
| 勻稱 | 左右方都需要同時鍛練 | 1 |
| 手臂 | 每天使用100次手握力器 | ? |
| 二頭肌 | 每天掌上壓100下 | ? |
| 三頭肌 | 每天推啞鈴100下 |  |
| 前臂肌群 | 每天使用100次手握力器 | ? |
| 上胸 | 每天蝴蝶機50下 |  |
| 臀部 | 每天臀部練習器50下 |  |
| 大腿 | 每天屈膝起跳100下 | ? |
| 小腿 | 每天屈腿練習器50下 |  |
| 肩部 | 每天用啞鈴對三頭肌前中後束刺激50次 |  |
| 細腰 | 每天sit-up100下  比賽前才減 | ? |
| 背部 | 每天用胸肩飛鳥訓練機  對背肌刺激50次 |  |
| 動作觀賞性 | 比賽前兩星期每天練習指定動作 |  |
| 顏值 | 比賽前三個月做美白療程  補濕療程 |  |
| 混合格鬥(MMA)  雛量級(Bantamweight) ＞125～≤135磅  (57kg～61kg)冠軍  職業拳擊輕量級(lightweight)  ＞130磅～≤135磅  (＞58.967公斤 ～ ≤61.235公斤)拳擊冠軍  泰拳冠軍 | 逢一、三、五打30分鐘拳擊練習  每天100次拳擊動作 | ?  ? |
| BJJ成為黑帶 | 每星期二、四、六次BJJ練習 |  |