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
 | 0000000 |
| 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 |

|  |
| --- |
|  |

000000 |
| 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 | 1111111111111111 |
| 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 |  |