30天日更打卡表

每完成一条就打勾，写下当天播放量。连续7天给自己一个奖励。

Day 1 ☐ 已发 播放：	**Day 2** ☐ 已发 播放：	**Day 3** ☐ 已发 播放：	**Day 4** ☐ 已发 播放：	**Day 5** ☐ 已发 播放：	**Day 6** ☐ 已发 播放：
Day 7 ☐ 已发 播放：	**Day 8** ☐ 已发 播放：	**Day 9** ☐ 已发 播放：	**Day 10** ☐ 已发 播放：	**Day 11** ☐ 已发 播放：	**Day 12** ☐ 已发 播放：
Day 13 ☐ 已发 播放：	**Day 14** ☐ 已发 播放：	**Day 15** ☐ 已发 播放：	**Day 16** ☐ 已发 播放：	**Day 17** ☐ 已发 播放：	**Day 18** ☐ 已发 播放：
Day 19 ☐ 已发 播放：	**Day 20** ☐ 已发 播放：	**Day 21** ☐ 已发 播放：	**Day 22** ☐ 已发 播放：	**Day 23** ☐ 已发 播放：	**Day 24** ☐ 已发 播放：
Day 25 ☐ 已发 播放：	**Day 26** ☐ 已发 播放：	**Day 27** ☐ 已发 播放：	**Day 28** ☐ 已发 播放：	**Day 29** ☐ 已发 播放：	**Day 30** ☐ 已发 播放：

月目标：____条 / ____粉　本月最好的一条：_____

选题规划表（20条）

标题先写3个版本再挑一个；钩子写前3秒说什么。

#	选题	标题（3选1）	前3秒钩子	发布日	数据
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					

单条复盘表

每周挑播放最高和最低各一条复盘，只看完播率、点赞率、涨粉三项。

日期	标题	播放	完播率	点赞率	涨粉	下次改什么

本周结论
