

~~سأصبح لائقًا بدنيًا... - سأجري~~

مُحدّد

~~...عدة مرّات في الأسبوع...
- مرّتين في الأسبوع~~

قابل للقياس

~~لمسافة ٢٠ ميلًا على الأقل - ميّين~~

قابل للتحقيق

~~لكي أتمكّن من إتمام ماراثون...~~

ملائم

~~في يوم من الأيام - بنهاية هذه السنة~~

مُحدّد بالوقت