DAILY EXERCISE LOG

	SUNDAY			MONDAY			TUESDAY			WEDNESDAY			THURSDAY			FRIDAY			SATURDAY		
DATE	/ /			/ /			/ /			/ /			/ /			/ /			/ /		
ENDURANCE																					
ACTIVITY:																					
TIME:																					
WALK:	min.	mi.		min.	mi.		min.	mi.		min.	mi.		min.	mi.		min.	mi.		min.	mi.	
JOG:	min.	mi.		min.	mi.		min.	mi.		min.	mi.		min.	mi.		min.	mi.		min.	mi.	
OTHER:	min.	mi.		min.	mi.		min.	mi.		min.	mi.		min.	mi.		min.	mi.		min.	mi.	
STRENGTH / BALANCE																					
	sets	**reps**	**lbs**	**sets**	**reps**	**lbs**	**sets**	**reps**	**lbs**	**sets**	**reps**	**lbs**	**sets**	**reps**	**lbs**	**sets**	**reps**	**lbs**			
Exercise:																					
Exercise:																					
Exercise:																					
Exercise:																					
Exercise:																					
Exercise:																					
Exercise:																					
Exercise:																					
Exercise:																					
Exercise:																					
Exercise:																					
Exercise:																					
Exercise:																					
Exercise:																					
FLEXIBILITY																					
	sets	**reps**		**sets**	**reps**		**sets**	**reps**		**sets**	**reps**		**sets**	**reps**		**sets**	**reps**		**sets**	**reps**	
Exercise:																					
Exercise:																					
Exercise:																					
Exercise:																					
Exercise:																					
Exercise:																					

Downloaded from http://www.tidyforms.com