

DATE:

TIME:

M

T

W

T

F

S

S

BACK☐ BICEPS☐ LEGS☐ ABS☐

CHEST☐ TRICEPS☐ CALVES☐ OTHER☐

CARDIO☐ FOREARMS☐ SHOULDERS☐

EXERCISE	REPS	REPS	REPS	REPS	REPS	REPS
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1 2 3 4 5 6 7	WEIGHT					

EXERCISE	REPS	REPS	REPS	REPS	REPS	REPS
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1 2 3 4 5 6 7	WEIGHT					

EXERCISE	REPS	REPS	REPS	REPS	REPS	REPS
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1 2 3 4 5 6 7	WEIGHT					

EXERCISE	REPS	REPS	REPS	REPS	REPS	REPS
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1 2 3 4 5 6 7	WEIGHT					

EXERCISE	REPS	REPS	REPS	REPS	REPS	REPS
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1 2 3 4 5 6 7	WEIGHT					

EXERCISE	REPS	REPS	REPS	REPS	REPS	REPS
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1 2 3 4 5 6 7	WEIGHT					

EXERCISE	REPS	REPS	REPS	REPS	REPS	REPS
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1 2 3 4 5 6 7	WEIGHT					

CARDIO	TIME	DIST.	PACE	INT.	HR		
PRE-WORKOUT							
POST-WORKOUT							

DATE:

TIME:

M

T

W

T

F

S

S

BACK ☐ BICEPS ☐ LEGS ☐ ABS ☐

CHEST ☐ TRICEPS ☐ CALVES ☐ OTHER ☐

CARDIO ☐ FOREARMS ☐ SHOULDERS ☐

EXERCISE	REPS	REPS	REPS	REPS	REPS	REPS
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
1 2 3 4 5 6 7	WEIGHT	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

EXERCISE	REPS	REPS	REPS	REPS	REPS	REPS
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
1 2 3 4 5 6 7	WEIGHT	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

EXERCISE	REPS	REPS	REPS	REPS	REPS	REPS
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
1 2 3 4 5 6 7	WEIGHT	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

EXERCISE	REPS	REPS	REPS	REPS	REPS	REPS
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
1 2 3 4 5 6 7	WEIGHT	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

EXERCISE	REPS	REPS	REPS	REPS	REPS	REPS
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
1 2 3 4 5 6 7	WEIGHT	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

EXERCISE	REPS	REPS	REPS	REPS	REPS	REPS
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
1 2 3 4 5 6 7	WEIGHT	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

EXERCISE	REPS	REPS	REPS	REPS	REPS	REPS
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
1 2 3 4 5 6 7	WEIGHT	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

CARDIO	TIME	DIST.	PACE	INT.	HR		
PRE-WORKOUT	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>		
POST-WORKOUT	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>		