## **DAILY EXERCISE LOG**

	SUNDAY			MONDAY			TUESDAY			WEDNESDAY			THURSDAY			FRIDAY			SATURDAY		
DATE		/ /		/ /		/ /			/ /		/ /		/ /			/ /					
								E١	IDUR <i>A</i>	ANCE											
ACTIVITY:																					
TIME:																					
WALK:	min	min. mi.		min. ı		mi.	mi. mir		n. mi.		min. mi.		min.		mi.	min. mi		mi.	ni. min.		mi.
JOG:	min	min. mi.		min.		mi. mi		n. mi.		min. mi.		mi.	min.		mi.	min. mi		mi.	ni. min.		mi.
OTHER:	min	١.	mi.	mir	٦.	mi.	mir	١.	mi.	min	١.	mi.	mir	١.	mi.	mir	٦.	mi.	mir	١.	mi.
							S	TREN	GTH/	BALA	NCE										
	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:																					
								FL	EXIBI	LITY											
	sets reps		sets		reps	reps se		ets reps		sets reps		sets		reps	sets		reps	reps sets		reps	
Exercise:																					
Exercise:																					
Exercise:																					
Exercise:																					
Exercise:																					
Exercise:																					