DAILY EXERCISE LOG

	SUNDAY			MONDAY			TUESDAY		WEDNESDAY			THURSDAY			FRIDAY		SATURDAY				
DATE	/ /			/ /			/ /			/ /			/ /			/ /			/ /		
								EN	IDUR <i>A</i>	ANCE											
ACTIVITY:																					
TIME:																			ĺ		ļ
WALK:	min. mi.		min. m		mi.	ni. min		n. mi.		min. mi.		min.		mi.	min. m		mi.	ni. min.		mi.	
JOG:	min. mi.		min. r		mi.	ni. mir		n. mi.		min. mi.		min.		mi.	min. mi		mi.	ni. min.		mi.	
OTHER:	min. mi.		min. r		mi.	min.		mi.	min	min. mi.		min.		mi.	min. m		mi.	ni. 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:																					
								FL	EXIBI	LITY											
	sets reps		sets		reps	se	ets	ts reps		sets rep		sets		reps	sets		reps	sets		reps	
Exercise:																					
Exercise:																			<u> </u>		
Exercise:																			<u> </u>		
Exercise:																					
Exercise:																			<u> </u>		
Exercise:																					