

WEEKLY WORKOUT LOG

WEEK OF: _____

DAY	ACTIVITY	TIME	REPS	RATING
MON				☆ ☆ ☆ ☆ ☆
TUE				☆ ☆ ☆ ☆ ☆
WED				☆ ☆ ☆ ☆ ☆
THU				☆ ☆ ☆ ☆ ☆
FRI				☆ ☆ ☆ ☆ ☆
SAT				☆ ☆ ☆ ☆ ☆
SUN				☆ ☆ ☆ ☆ ☆