WEEKLY WORKOUT LOG

	ACTIVITY	TIME	DISTANCE	SETS	REPS	WEIGHT
						lbs
						lbs
						lbs
						lbs
						lbs
/						lbs
						lbs
						lbs
						lbs
						lbs
						lbs
						lbs
						lbs
						lbs
						lbs
/						lbs
						lbs
						lbs
						lbs
						lbs
						lbs
						lbs
						lbs
						lbs
						lbs
						lbs
						lbs
						lbs
						lbs
						lbs
/						lbs
				•	• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •	lbs
				• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •	• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •	lbs
				•••••	• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •	lbs
					•••••	lbs