Workout log

Write down what you did, not what you planned. A few honest lines a week are enough to see progress.

Week of _____ This week's aim _____

Date	Exercise	Sets	Reps	Weight or distance	Time	How it felt
						○ ○ ○ ○ ○
						○ ○ ○ ○ ○
						○ ○ ○ ○ ○
						○ ○ ○ ○ ○
						○ ○ ○ ○ ○
						○ ○ ○ ○ ○
						○ ○ ○ ○ ○
						○ ○ ○ ○ ○
						○ ○ ○ ○ ○
						○ ○ ○ ○ ○
						○ ○ ○ ○ ○
						○ ○ ○ ○ ○
						○ ○ ○ ○ ○
						○ ○ ○ ○ ○
						○ ○ ○ ○ ○
						○ ○ ○ ○ ○
						○ ○ ○ ○ ○
						○ ○ ○ ○ ○
						○ ○ ○ ○ ○
						○ ○ ○ ○ ○
						○ ○ ○ ○ ○
						○ ○ ○ ○ ○
						○ ○ ○ ○ ○
						○ ○ ○ ○ ○
						○ ○ ○ ○ ○

Sessions this week _____

Best moment _____

Next week I'll _____

Free printable from domahan.com/printables - personal and classroom use