Today's Weight:

lay's Focus:	Upper Body -	Lower Body	□Full	Body $\square$	Abs	Day:	Date	:
				Seł I	Seł 2	Seł 3		Effor
luscle Group	Exerci	se/Machine		Wt/Reps	Wtreps	Wt/Reps	Włzeps	1-10
Cardio Workout Minutes What 1 did Or steps		Minutes or steps	Pace	! Incl	ine H	eart 2ate	Cals.	efforl
VVIIIC	1 (10)	1, 51965						
Ołher movemenł ex: Yoga, Hiking, Gardening, Walk dog, etc.			Minut	es or steps		Notes		
·	<u> </u>	J						
es:								
								• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •
								• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •
			•••••					• • • • • • • •