

Workout Tracker

TODAY'S DATE: _____

EXERCISE: _____ MUSCLE GROUP: _____ REPS: _____ S M T W T F S
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

EXERCISE: _____ MUSCLE GROUP: _____ REPS: _____ S M T W T F S
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

EXERCISE: _____ MUSCLE GROUP: _____ REPS: _____ S M T W T F S
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

EXERCISE: _____ MUSCLE GROUP: _____ REPS: _____ S M T W T F S
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

EXERCISE: _____ MUSCLE GROUP: _____ REPS: _____ S M T W T F S
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

EXERCISE: _____ MUSCLE GROUP: _____ REPS: _____ S M T W T F S
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

EXERCISE: _____ MUSCLE GROUP: _____ REPS: _____ S M T W T F S
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

WHAT I LIKED ABOUT THIS WORKOUT:

WATER:

S M T W T F S
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

WHAT I WILL CHANGE FOR NEXT WEEK:

MEAL PLAN:

S M T W T F S
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○