

	<i>total time</i>	<i>miles/time</i>	<i>stretching/yoga</i>	<i>cardio/swim</i>	<i>strength/weights</i>	<i>balance</i>
1	_____	_____	○	○	○	○
2	_____	_____	○	○	○	○
3	_____	_____	○	○	○	○
4	_____	_____	○	○	○	○
5	_____	_____	○	○	○	○
6	_____	_____	○	○	○	○
7	_____	_____	○	○	○	○
8	_____	_____	○	○	○	○
9	_____	_____	○	○	○	○
10	_____	_____	○	○	○	○
11	_____	_____	○	○	○	○
12	_____	_____	○	○	○	○
13	_____	_____	○	○	○	○
14	_____	_____	○	○	○	○
15	_____	_____	○	○	○	○
16	_____	_____	○	○	○	○
17	_____	_____	○	○	○	○
18	_____	_____	○	○	○	○
19	_____	_____	○	○	○	○
20	_____	_____	○	○	○	○
21	_____	_____	○	○	○	○
22	_____	_____	○	○	○	○
23	_____	_____	○	○	○	○
24	_____	_____	○	○	○	○
25	_____	_____	○	○	○	○
26	_____	_____	○	○	○	○
27	_____	_____	○	○	○	○
28	_____	_____	○	○	○	○
29	_____	_____	○	○	○	○
30	_____	_____	○	○	○	○
31	_____	_____	○	○	○	○

*January*

# EXERCISE LOG

	<i>total time</i>	<i>miles/time</i>	<i>stretching/yoga</i>	<i>cardio/swim</i>	<i>strength/weights</i>	<i>balance</i>
1	_____	_____	○	○	○	○
2	_____	_____	○	○	○	○
3	_____	_____	○	○	○	○
4	_____	_____	○	○	○	○
5	_____	_____	○	○	○	○
6	_____	_____	○	○	○	○
7	_____	_____	○	○	○	○
8	_____	_____	○	○	○	○
9	_____	_____	○	○	○	○
10	_____	_____	○	○	○	○
11	_____	_____	○	○	○	○
12	_____	_____	○	○	○	○
13	_____	_____	○	○	○	○
14	_____	_____	○	○	○	○
15	_____	_____	○	○	○	○
16	_____	_____	○	○	○	○
17	_____	_____	○	○	○	○
18	_____	_____	○	○	○	○
19	_____	_____	○	○	○	○
20	_____	_____	○	○	○	○
21	_____	_____	○	○	○	○
22	_____	_____	○	○	○	○
23	_____	_____	○	○	○	○
24	_____	_____	○	○	○	○
25	_____	_____	○	○	○	○
26	_____	_____	○	○	○	○
27	_____	_____	○	○	○	○
28	_____	_____	○	○	○	○
29	_____	_____	○	○	○	○
30	_____	_____	○	○	○	○
31	_____	_____	○	○	○	○

*January*

# EXERCISE LOG

	<i>total time</i>	<i>miles/time</i>	<i>stretching/yoga</i>	<i>cardio/swim</i>	<i>strength/weights</i>	<i>balance</i>
1	_____	_____	○	○	○	○
2	_____	_____	○	○	○	○
3	_____	_____	○	○	○	○
4	_____	_____	○	○	○	○
5	_____	_____	○	○	○	○
6	_____	_____	○	○	○	○
7	_____	_____	○	○	○	○
8	_____	_____	○	○	○	○
9	_____	_____	○	○	○	○
10	_____	_____	○	○	○	○
11	_____	_____	○	○	○	○
12	_____	_____	○	○	○	○
13	_____	_____	○	○	○	○
14	_____	_____	○	○	○	○
15	_____	_____	○	○	○	○
16	_____	_____	○	○	○	○
17	_____	_____	○	○	○	○
18	_____	_____	○	○	○	○
19	_____	_____	○	○	○	○
20	_____	_____	○	○	○	○
21	_____	_____	○	○	○	○
22	_____	_____	○	○	○	○
23	_____	_____	○	○	○	○
24	_____	_____	○	○	○	○
25	_____	_____	○	○	○	○
26	_____	_____	○	○	○	○
27	_____	_____	○	○	○	○
28	_____	_____	○	○	○	○

*February*

# EXERCISE LOG

	<i>total time</i>	<i>miles/time</i>	<i>stretching/yoga</i>	<i>cardio/swim</i>	<i>strength/weights</i>	<i>balance</i>
1	_____	_____	○	○	○	○
2	_____	_____	○	○	○	○
3	_____	_____	○	○	○	○
4	_____	_____	○	○	○	○
5	_____	_____	○	○	○	○
6	_____	_____	○	○	○	○
7	_____	_____	○	○	○	○
8	_____	_____	○	○	○	○
9	_____	_____	○	○	○	○
10	_____	_____	○	○	○	○
11	_____	_____	○	○	○	○
12	_____	_____	○	○	○	○
13	_____	_____	○	○	○	○
14	_____	_____	○	○	○	○
15	_____	_____	○	○	○	○
16	_____	_____	○	○	○	○
17	_____	_____	○	○	○	○
18	_____	_____	○	○	○	○
19	_____	_____	○	○	○	○
20	_____	_____	○	○	○	○
21	_____	_____	○	○	○	○
22	_____	_____	○	○	○	○
23	_____	_____	○	○	○	○
24	_____	_____	○	○	○	○
25	_____	_____	○	○	○	○
26	_____	_____	○	○	○	○
27	_____	_____	○	○	○	○
28	_____	_____	○	○	○	○

*February*

# EXERCISE LOG

	<i>total time</i>	<i>miles/time</i>	<i>stretching/yoga</i>	<i>cardio/swim</i>	<i>strength/weights</i>	<i>balance</i>
1	_____	_____	○	○	○	○
2	_____	_____	○	○	○	○
3	_____	_____	○	○	○	○
4	_____	_____	○	○	○	○
5	_____	_____	○	○	○	○
6	_____	_____	○	○	○	○
7	_____	_____	○	○	○	○
8	_____	_____	○	○	○	○
9	_____	_____	○	○	○	○
10	_____	_____	○	○	○	○
11	_____	_____	○	○	○	○
12	_____	_____	○	○	○	○
13	_____	_____	○	○	○	○
14	_____	_____	○	○	○	○
15	_____	_____	○	○	○	○
16	_____	_____	○	○	○	○
17	_____	_____	○	○	○	○
18	_____	_____	○	○	○	○
19	_____	_____	○	○	○	○
20	_____	_____	○	○	○	○
21	_____	_____	○	○	○	○
22	_____	_____	○	○	○	○
23	_____	_____	○	○	○	○
24	_____	_____	○	○	○	○
25	_____	_____	○	○	○	○
26	_____	_____	○	○	○	○
27	_____	_____	○	○	○	○
28	_____	_____	○	○	○	○
29	_____	_____	○	○	○	○
30	_____	_____	○	○	○	○
31	_____	_____	○	○	○	○

*March*

# EXERCISE LOG

	<i>total time</i>	<i>miles/time</i>	<i>stretching/yoga</i>	<i>cardio/swim</i>	<i>strength/weights</i>	<i>balance</i>
1	_____	_____	○	○	○	○
2	_____	_____	○	○	○	○
3	_____	_____	○	○	○	○
4	_____	_____	○	○	○	○
5	_____	_____	○	○	○	○
6	_____	_____	○	○	○	○
7	_____	_____	○	○	○	○
8	_____	_____	○	○	○	○
9	_____	_____	○	○	○	○
10	_____	_____	○	○	○	○
11	_____	_____	○	○	○	○
12	_____	_____	○	○	○	○
13	_____	_____	○	○	○	○
14	_____	_____	○	○	○	○
15	_____	_____	○	○	○	○
16	_____	_____	○	○	○	○
17	_____	_____	○	○	○	○
18	_____	_____	○	○	○	○
19	_____	_____	○	○	○	○
20	_____	_____	○	○	○	○
21	_____	_____	○	○	○	○
22	_____	_____	○	○	○	○
23	_____	_____	○	○	○	○
24	_____	_____	○	○	○	○
25	_____	_____	○	○	○	○
26	_____	_____	○	○	○	○
27	_____	_____	○	○	○	○
28	_____	_____	○	○	○	○
29	_____	_____	○	○	○	○
30	_____	_____	○	○	○	○
31	_____	_____	○	○	○	○

*March*

# EXERCISE LOG

	<i>total time</i>	<i>miles/time</i>	<i>stretching/yoga</i>	<i>cardio/swim</i>	<i>strength/weights</i>	<i>balance</i>
1	_____	_____	○	○	○	○
2	_____	_____	○	○	○	○
3	_____	_____	○	○	○	○
4	_____	_____	○	○	○	○
5	_____	_____	○	○	○	○
6	_____	_____	○	○	○	○
7	_____	_____	○	○	○	○
8	_____	_____	○	○	○	○
9	_____	_____	○	○	○	○
10	_____	_____	○	○	○	○
11	_____	_____	○	○	○	○
12	_____	_____	○	○	○	○
13	_____	_____	○	○	○	○
14	_____	_____	○	○	○	○
15	_____	_____	○	○	○	○
16	_____	_____	○	○	○	○
17	_____	_____	○	○	○	○
18	_____	_____	○	○	○	○
19	_____	_____	○	○	○	○
20	_____	_____	○	○	○	○
21	_____	_____	○	○	○	○
22	_____	_____	○	○	○	○
23	_____	_____	○	○	○	○
24	_____	_____	○	○	○	○
25	_____	_____	○	○	○	○
26	_____	_____	○	○	○	○
27	_____	_____	○	○	○	○
28	_____	_____	○	○	○	○
29	_____	_____	○	○	○	○
30	_____	_____	○	○	○	○

*April*

# EXERCISE LOG

	<i>total time</i>	<i>miles/time</i>	<i>stretching/yoga</i>	<i>cardio/swim</i>	<i>strength/weights</i>	<i>balance</i>
1	_____	_____	○	○	○	○
2	_____	_____	○	○	○	○
3	_____	_____	○	○	○	○
4	_____	_____	○	○	○	○
5	_____	_____	○	○	○	○
6	_____	_____	○	○	○	○
7	_____	_____	○	○	○	○
8	_____	_____	○	○	○	○
9	_____	_____	○	○	○	○
10	_____	_____	○	○	○	○
11	_____	_____	○	○	○	○
12	_____	_____	○	○	○	○
13	_____	_____	○	○	○	○
14	_____	_____	○	○	○	○
15	_____	_____	○	○	○	○
16	_____	_____	○	○	○	○
17	_____	_____	○	○	○	○
18	_____	_____	○	○	○	○
19	_____	_____	○	○	○	○
20	_____	_____	○	○	○	○
21	_____	_____	○	○	○	○
22	_____	_____	○	○	○	○
23	_____	_____	○	○	○	○
24	_____	_____	○	○	○	○
25	_____	_____	○	○	○	○
26	_____	_____	○	○	○	○
27	_____	_____	○	○	○	○
28	_____	_____	○	○	○	○
29	_____	_____	○	○	○	○
30	_____	_____	○	○	○	○

*April*

# EXERCISE LOG

	<i>total time</i>	<i>miles/time</i>	<i>stretching/yoga</i>	<i>cardio/swim</i>	<i>strength/weights</i>	<i>balance</i>
1	_____	_____	○	○	○	○
2	_____	_____	○	○	○	○
3	_____	_____	○	○	○	○
4	_____	_____	○	○	○	○
5	_____	_____	○	○	○	○
6	_____	_____	○	○	○	○
7	_____	_____	○	○	○	○
8	_____	_____	○	○	○	○
9	_____	_____	○	○	○	○
10	_____	_____	○	○	○	○
11	_____	_____	○	○	○	○
12	_____	_____	○	○	○	○
13	_____	_____	○	○	○	○
14	_____	_____	○	○	○	○
15	_____	_____	○	○	○	○
16	_____	_____	○	○	○	○
17	_____	_____	○	○	○	○
18	_____	_____	○	○	○	○
19	_____	_____	○	○	○	○
20	_____	_____	○	○	○	○
21	_____	_____	○	○	○	○
22	_____	_____	○	○	○	○
23	_____	_____	○	○	○	○
24	_____	_____	○	○	○	○
25	_____	_____	○	○	○	○
26	_____	_____	○	○	○	○
27	_____	_____	○	○	○	○
28	_____	_____	○	○	○	○
29	_____	_____	○	○	○	○
30	_____	_____	○	○	○	○
31	_____	_____	○	○	○	○

*May*

# EXERCISE LOG

	<i>total time</i>	<i>miles/time</i>	<i>stretching/yoga</i>	<i>cardio/swim</i>	<i>strength/weights</i>	<i>balance</i>
1	_____	_____	○	○	○	○
2	_____	_____	○	○	○	○
3	_____	_____	○	○	○	○
4	_____	_____	○	○	○	○
5	_____	_____	○	○	○	○
6	_____	_____	○	○	○	○
7	_____	_____	○	○	○	○
8	_____	_____	○	○	○	○
9	_____	_____	○	○	○	○
10	_____	_____	○	○	○	○
11	_____	_____	○	○	○	○
12	_____	_____	○	○	○	○
13	_____	_____	○	○	○	○
14	_____	_____	○	○	○	○
15	_____	_____	○	○	○	○
16	_____	_____	○	○	○	○
17	_____	_____	○	○	○	○
18	_____	_____	○	○	○	○
19	_____	_____	○	○	○	○
20	_____	_____	○	○	○	○
21	_____	_____	○	○	○	○
22	_____	_____	○	○	○	○
23	_____	_____	○	○	○	○
24	_____	_____	○	○	○	○
25	_____	_____	○	○	○	○
26	_____	_____	○	○	○	○
27	_____	_____	○	○	○	○
28	_____	_____	○	○	○	○
29	_____	_____	○	○	○	○
30	_____	_____	○	○	○	○
31	_____	_____	○	○	○	○

*May*

# EXERCISE LOG

	<i>total time</i>	<i>miles/time</i>	<i>stretching/yoga</i>	<i>cardio/swim</i>	<i>strength/weights</i>	<i>balance</i>
1	_____	_____	○	○	○	○
2	_____	_____	○	○	○	○
3	_____	_____	○	○	○	○
4	_____	_____	○	○	○	○
5	_____	_____	○	○	○	○
6	_____	_____	○	○	○	○
7	_____	_____	○	○	○	○
8	_____	_____	○	○	○	○
9	_____	_____	○	○	○	○
10	_____	_____	○	○	○	○
11	_____	_____	○	○	○	○
12	_____	_____	○	○	○	○
13	_____	_____	○	○	○	○
14	_____	_____	○	○	○	○
15	_____	_____	○	○	○	○
16	_____	_____	○	○	○	○
17	_____	_____	○	○	○	○
18	_____	_____	○	○	○	○
19	_____	_____	○	○	○	○
20	_____	_____	○	○	○	○
21	_____	_____	○	○	○	○
22	_____	_____	○	○	○	○
23	_____	_____	○	○	○	○
24	_____	_____	○	○	○	○
25	_____	_____	○	○	○	○
26	_____	_____	○	○	○	○
27	_____	_____	○	○	○	○
28	_____	_____	○	○	○	○
29	_____	_____	○	○	○	○
30	_____	_____	○	○	○	○

*June*

# EXERCISE LOG

	<i>total time</i>	<i>miles/time</i>	<i>stretching/yoga</i>	<i>cardio/swim</i>	<i>strength/weights</i>	<i>balance</i>
1	_____	_____	○	○	○	○
2	_____	_____	○	○	○	○
3	_____	_____	○	○	○	○
4	_____	_____	○	○	○	○
5	_____	_____	○	○	○	○
6	_____	_____	○	○	○	○
7	_____	_____	○	○	○	○
8	_____	_____	○	○	○	○
9	_____	_____	○	○	○	○
10	_____	_____	○	○	○	○
11	_____	_____	○	○	○	○
12	_____	_____	○	○	○	○
13	_____	_____	○	○	○	○
14	_____	_____	○	○	○	○
15	_____	_____	○	○	○	○
16	_____	_____	○	○	○	○
17	_____	_____	○	○	○	○
18	_____	_____	○	○	○	○
19	_____	_____	○	○	○	○
20	_____	_____	○	○	○	○
21	_____	_____	○	○	○	○
22	_____	_____	○	○	○	○
23	_____	_____	○	○	○	○
24	_____	_____	○	○	○	○
25	_____	_____	○	○	○	○
26	_____	_____	○	○	○	○
27	_____	_____	○	○	○	○
28	_____	_____	○	○	○	○
29	_____	_____	○	○	○	○
30	_____	_____	○	○	○	○

*June*

# EXERCISE LOG

	<i>total time</i>	<i>miles/time</i>	<i>stretching/yoga</i>	<i>cardio/swim</i>	<i>strength/weights</i>	<i>balance</i>
1	_____	_____	○	○	○	○
2	_____	_____	○	○	○	○
3	_____	_____	○	○	○	○
4	_____	_____	○	○	○	○
5	_____	_____	○	○	○	○
6	_____	_____	○	○	○	○
7	_____	_____	○	○	○	○
8	_____	_____	○	○	○	○
9	_____	_____	○	○	○	○
10	_____	_____	○	○	○	○
11	_____	_____	○	○	○	○
12	_____	_____	○	○	○	○
13	_____	_____	○	○	○	○
14	_____	_____	○	○	○	○
15	_____	_____	○	○	○	○
16	_____	_____	○	○	○	○
17	_____	_____	○	○	○	○
18	_____	_____	○	○	○	○
19	_____	_____	○	○	○	○
20	_____	_____	○	○	○	○
21	_____	_____	○	○	○	○
22	_____	_____	○	○	○	○
23	_____	_____	○	○	○	○
24	_____	_____	○	○	○	○
25	_____	_____	○	○	○	○
26	_____	_____	○	○	○	○
27	_____	_____	○	○	○	○
28	_____	_____	○	○	○	○
29	_____	_____	○	○	○	○
30	_____	_____	○	○	○	○
31	_____	_____	○	○	○	○

*July*

# EXERCISE LOG

	<i>total time</i>	<i>miles/time</i>	<i>stretching/yoga</i>	<i>cardio/swim</i>	<i>strength/weights</i>	<i>balance</i>
1	_____	_____	○	○	○	○
2	_____	_____	○	○	○	○
3	_____	_____	○	○	○	○
4	_____	_____	○	○	○	○
5	_____	_____	○	○	○	○
6	_____	_____	○	○	○	○
7	_____	_____	○	○	○	○
8	_____	_____	○	○	○	○
9	_____	_____	○	○	○	○
10	_____	_____	○	○	○	○
11	_____	_____	○	○	○	○
12	_____	_____	○	○	○	○
13	_____	_____	○	○	○	○
14	_____	_____	○	○	○	○
15	_____	_____	○	○	○	○
16	_____	_____	○	○	○	○
17	_____	_____	○	○	○	○
18	_____	_____	○	○	○	○
19	_____	_____	○	○	○	○
20	_____	_____	○	○	○	○
21	_____	_____	○	○	○	○
22	_____	_____	○	○	○	○
23	_____	_____	○	○	○	○
24	_____	_____	○	○	○	○
25	_____	_____	○	○	○	○
26	_____	_____	○	○	○	○
27	_____	_____	○	○	○	○
28	_____	_____	○	○	○	○
29	_____	_____	○	○	○	○
30	_____	_____	○	○	○	○
31	_____	_____	○	○	○	○

*July*

# EXERCISE LOG

	<i>total time</i>	<i>miles/time</i>	<i>stretching/yoga</i>	<i>cardio/swim</i>	<i>strength/weights</i>	<i>balance</i>
1	_____	_____	○	○	○	○
2	_____	_____	○	○	○	○
3	_____	_____	○	○	○	○
4	_____	_____	○	○	○	○
5	_____	_____	○	○	○	○
6	_____	_____	○	○	○	○
7	_____	_____	○	○	○	○
8	_____	_____	○	○	○	○
9	_____	_____	○	○	○	○
10	_____	_____	○	○	○	○
11	_____	_____	○	○	○	○
12	_____	_____	○	○	○	○
13	_____	_____	○	○	○	○
14	_____	_____	○	○	○	○
15	_____	_____	○	○	○	○
16	_____	_____	○	○	○	○
17	_____	_____	○	○	○	○
18	_____	_____	○	○	○	○
19	_____	_____	○	○	○	○
20	_____	_____	○	○	○	○
21	_____	_____	○	○	○	○
22	_____	_____	○	○	○	○
23	_____	_____	○	○	○	○
24	_____	_____	○	○	○	○
25	_____	_____	○	○	○	○
26	_____	_____	○	○	○	○
27	_____	_____	○	○	○	○
28	_____	_____	○	○	○	○
29	_____	_____	○	○	○	○
30	_____	_____	○	○	○	○
31	_____	_____	○	○	○	○

*August*

# EXERCISE LOG

	<i>total time</i>	<i>miles/time</i>	<i>stretching/yoga</i>	<i>cardio/swim</i>	<i>strength/weights</i>	<i>balance</i>
1	_____	_____	○	○	○	○
2	_____	_____	○	○	○	○
3	_____	_____	○	○	○	○
4	_____	_____	○	○	○	○
5	_____	_____	○	○	○	○
6	_____	_____	○	○	○	○
7	_____	_____	○	○	○	○
8	_____	_____	○	○	○	○
9	_____	_____	○	○	○	○
10	_____	_____	○	○	○	○
11	_____	_____	○	○	○	○
12	_____	_____	○	○	○	○
13	_____	_____	○	○	○	○
14	_____	_____	○	○	○	○
15	_____	_____	○	○	○	○
16	_____	_____	○	○	○	○
17	_____	_____	○	○	○	○
18	_____	_____	○	○	○	○
19	_____	_____	○	○	○	○
20	_____	_____	○	○	○	○
21	_____	_____	○	○	○	○
22	_____	_____	○	○	○	○
23	_____	_____	○	○	○	○
24	_____	_____	○	○	○	○
25	_____	_____	○	○	○	○
26	_____	_____	○	○	○	○
27	_____	_____	○	○	○	○
28	_____	_____	○	○	○	○
29	_____	_____	○	○	○	○
30	_____	_____	○	○	○	○
31	_____	_____	○	○	○	○

*August*

# EXERCISE LOG

	<i>total time</i>	<i>miles/time</i>	<i>stretching/yoga</i>	<i>cardio/swim</i>	<i>strength/weights</i>	<i>balance</i>
1	_____	_____	○	○	○	○
2	_____	_____	○	○	○	○
3	_____	_____	○	○	○	○
4	_____	_____	○	○	○	○
5	_____	_____	○	○	○	○
6	_____	_____	○	○	○	○
7	_____	_____	○	○	○	○
8	_____	_____	○	○	○	○
9	_____	_____	○	○	○	○
10	_____	_____	○	○	○	○
11	_____	_____	○	○	○	○
12	_____	_____	○	○	○	○
13	_____	_____	○	○	○	○
14	_____	_____	○	○	○	○
15	_____	_____	○	○	○	○
16	_____	_____	○	○	○	○
17	_____	_____	○	○	○	○
18	_____	_____	○	○	○	○
19	_____	_____	○	○	○	○
20	_____	_____	○	○	○	○
21	_____	_____	○	○	○	○
22	_____	_____	○	○	○	○
23	_____	_____	○	○	○	○
24	_____	_____	○	○	○	○
25	_____	_____	○	○	○	○
26	_____	_____	○	○	○	○
27	_____	_____	○	○	○	○
28	_____	_____	○	○	○	○
29	_____	_____	○	○	○	○
30	_____	_____	○	○	○	○

*September*

# EXERCISE LOG

	<i>total time</i>	<i>miles/time</i>	<i>stretching/yoga</i>	<i>cardio/swim</i>	<i>strength/weights</i>	<i>balance</i>
1	_____	_____	○	○	○	○
2	_____	_____	○	○	○	○
3	_____	_____	○	○	○	○
4	_____	_____	○	○	○	○
5	_____	_____	○	○	○	○
6	_____	_____	○	○	○	○
7	_____	_____	○	○	○	○
8	_____	_____	○	○	○	○
9	_____	_____	○	○	○	○
10	_____	_____	○	○	○	○
11	_____	_____	○	○	○	○
12	_____	_____	○	○	○	○
13	_____	_____	○	○	○	○
14	_____	_____	○	○	○	○
15	_____	_____	○	○	○	○
16	_____	_____	○	○	○	○
17	_____	_____	○	○	○	○
18	_____	_____	○	○	○	○
19	_____	_____	○	○	○	○
20	_____	_____	○	○	○	○
21	_____	_____	○	○	○	○
22	_____	_____	○	○	○	○
23	_____	_____	○	○	○	○
24	_____	_____	○	○	○	○
25	_____	_____	○	○	○	○
26	_____	_____	○	○	○	○
27	_____	_____	○	○	○	○
28	_____	_____	○	○	○	○
29	_____	_____	○	○	○	○
30	_____	_____	○	○	○	○

*September*

# EXERCISE LOG

	<i>total time</i>	<i>miles/time</i>	<i>stretching/yoga</i>	<i>cardio/swim</i>	<i>strength/weights</i>	<i>balance</i>
1	_____	_____	○	○	○	○
2	_____	_____	○	○	○	○
3	_____	_____	○	○	○	○
4	_____	_____	○	○	○	○
5	_____	_____	○	○	○	○
6	_____	_____	○	○	○	○
7	_____	_____	○	○	○	○
8	_____	_____	○	○	○	○
9	_____	_____	○	○	○	○
10	_____	_____	○	○	○	○
11	_____	_____	○	○	○	○
12	_____	_____	○	○	○	○
13	_____	_____	○	○	○	○
14	_____	_____	○	○	○	○
15	_____	_____	○	○	○	○
16	_____	_____	○	○	○	○
17	_____	_____	○	○	○	○
18	_____	_____	○	○	○	○
19	_____	_____	○	○	○	○
20	_____	_____	○	○	○	○
21	_____	_____	○	○	○	○
22	_____	_____	○	○	○	○
23	_____	_____	○	○	○	○
24	_____	_____	○	○	○	○
25	_____	_____	○	○	○	○
26	_____	_____	○	○	○	○
27	_____	_____	○	○	○	○
28	_____	_____	○	○	○	○
29	_____	_____	○	○	○	○
30	_____	_____	○	○	○	○
31	_____	_____	○	○	○	○

*October*

# EXERCISE LOG

	<i>total time</i>	<i>miles/time</i>	<i>stretching/yoga</i>	<i>cardio/swim</i>	<i>strength/weights</i>	<i>balance</i>
1	_____	_____	○	○	○	○
2	_____	_____	○	○	○	○
3	_____	_____	○	○	○	○
4	_____	_____	○	○	○	○
5	_____	_____	○	○	○	○
6	_____	_____	○	○	○	○
7	_____	_____	○	○	○	○
8	_____	_____	○	○	○	○
9	_____	_____	○	○	○	○
10	_____	_____	○	○	○	○
11	_____	_____	○	○	○	○
12	_____	_____	○	○	○	○
13	_____	_____	○	○	○	○
14	_____	_____	○	○	○	○
15	_____	_____	○	○	○	○
16	_____	_____	○	○	○	○
17	_____	_____	○	○	○	○
18	_____	_____	○	○	○	○
19	_____	_____	○	○	○	○
20	_____	_____	○	○	○	○
21	_____	_____	○	○	○	○
22	_____	_____	○	○	○	○
23	_____	_____	○	○	○	○
24	_____	_____	○	○	○	○
25	_____	_____	○	○	○	○
26	_____	_____	○	○	○	○
27	_____	_____	○	○	○	○
28	_____	_____	○	○	○	○
29	_____	_____	○	○	○	○
30	_____	_____	○	○	○	○
31	_____	_____	○	○	○	○

*October*

# EXERCISE LOG

	<i>total time</i>	<i>miles/time</i>	<i>stretching/yoga</i>	<i>cardio/swim</i>	<i>strength/weights</i>	<i>balance</i>
1	_____	_____	○	○	○	○
2	_____	_____	○	○	○	○
3	_____	_____	○	○	○	○
4	_____	_____	○	○	○	○
5	_____	_____	○	○	○	○
6	_____	_____	○	○	○	○
7	_____	_____	○	○	○	○
8	_____	_____	○	○	○	○
9	_____	_____	○	○	○	○
10	_____	_____	○	○	○	○
11	_____	_____	○	○	○	○
12	_____	_____	○	○	○	○
13	_____	_____	○	○	○	○
14	_____	_____	○	○	○	○
15	_____	_____	○	○	○	○
16	_____	_____	○	○	○	○
17	_____	_____	○	○	○	○
18	_____	_____	○	○	○	○
19	_____	_____	○	○	○	○
20	_____	_____	○	○	○	○
21	_____	_____	○	○	○	○
22	_____	_____	○	○	○	○
23	_____	_____	○	○	○	○
24	_____	_____	○	○	○	○
25	_____	_____	○	○	○	○
26	_____	_____	○	○	○	○
27	_____	_____	○	○	○	○
28	_____	_____	○	○	○	○
29	_____	_____	○	○	○	○
30	_____	_____	○	○	○	○

*November*

# EXERCISE LOG

	<i>total time</i>	<i>miles/time</i>	<i>stretching/yoga</i>	<i>cardio/swim</i>	<i>strength/weights</i>	<i>balance</i>
1	_____	_____	○	○	○	○
2	_____	_____	○	○	○	○
3	_____	_____	○	○	○	○
4	_____	_____	○	○	○	○
5	_____	_____	○	○	○	○
6	_____	_____	○	○	○	○
7	_____	_____	○	○	○	○
8	_____	_____	○	○	○	○
9	_____	_____	○	○	○	○
10	_____	_____	○	○	○	○
11	_____	_____	○	○	○	○
12	_____	_____	○	○	○	○
13	_____	_____	○	○	○	○
14	_____	_____	○	○	○	○
15	_____	_____	○	○	○	○
16	_____	_____	○	○	○	○
17	_____	_____	○	○	○	○
18	_____	_____	○	○	○	○
19	_____	_____	○	○	○	○
20	_____	_____	○	○	○	○
21	_____	_____	○	○	○	○
22	_____	_____	○	○	○	○
23	_____	_____	○	○	○	○
24	_____	_____	○	○	○	○
25	_____	_____	○	○	○	○
26	_____	_____	○	○	○	○
27	_____	_____	○	○	○	○
28	_____	_____	○	○	○	○
29	_____	_____	○	○	○	○
30	_____	_____	○	○	○	○

*November*

# EXERCISE LOG

	<i>total time</i>	<i>miles/time</i>	<i>stretching/yoga</i>	<i>cardio/swim</i>	<i>strength/weights</i>	<i>balance</i>
1	_____	_____	○	○	○	○
2	_____	_____	○	○	○	○
3	_____	_____	○	○	○	○
4	_____	_____	○	○	○	○
5	_____	_____	○	○	○	○
6	_____	_____	○	○	○	○
7	_____	_____	○	○	○	○
8	_____	_____	○	○	○	○
9	_____	_____	○	○	○	○
10	_____	_____	○	○	○	○
11	_____	_____	○	○	○	○
12	_____	_____	○	○	○	○
13	_____	_____	○	○	○	○
14	_____	_____	○	○	○	○
15	_____	_____	○	○	○	○
16	_____	_____	○	○	○	○
17	_____	_____	○	○	○	○
18	_____	_____	○	○	○	○
19	_____	_____	○	○	○	○
20	_____	_____	○	○	○	○
21	_____	_____	○	○	○	○
22	_____	_____	○	○	○	○
23	_____	_____	○	○	○	○
24	_____	_____	○	○	○	○
25	_____	_____	○	○	○	○
26	_____	_____	○	○	○	○
27	_____	_____	○	○	○	○
28	_____	_____	○	○	○	○
29	_____	_____	○	○	○	○
30	_____	_____	○	○	○	○
31	_____	_____	○	○	○	○

*December*

# EXERCISE LOG

	<i>total time</i>	<i>miles/time</i>	<i>stretching/yoga</i>	<i>cardio/swim</i>	<i>strength/weights</i>	<i>balance</i>
1	_____	_____	○	○	○	○
2	_____	_____	○	○	○	○
3	_____	_____	○	○	○	○
4	_____	_____	○	○	○	○
5	_____	_____	○	○	○	○
6	_____	_____	○	○	○	○
7	_____	_____	○	○	○	○
8	_____	_____	○	○	○	○
9	_____	_____	○	○	○	○
10	_____	_____	○	○	○	○
11	_____	_____	○	○	○	○
12	_____	_____	○	○	○	○
13	_____	_____	○	○	○	○
14	_____	_____	○	○	○	○
15	_____	_____	○	○	○	○
16	_____	_____	○	○	○	○
17	_____	_____	○	○	○	○
18	_____	_____	○	○	○	○
19	_____	_____	○	○	○	○
20	_____	_____	○	○	○	○
21	_____	_____	○	○	○	○
22	_____	_____	○	○	○	○
23	_____	_____	○	○	○	○
24	_____	_____	○	○	○	○
25	_____	_____	○	○	○	○
26	_____	_____	○	○	○	○
27	_____	_____	○	○	○	○
28	_____	_____	○	○	○	○
29	_____	_____	○	○	○	○
30	_____	_____	○	○	○	○
31	_____	_____	○	○	○	○

*December*

# EXERCISE LOG