

WEEKLY WORKOUT TRACKER

WEEK OF: _____

MON

EXERCISES

H2O

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

TUES

EXERCISES

H2O

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

WED

EXERCISES

H2O

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

THURS

EXERCISES

H2O

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

FRI

EXERCISES

H2O

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

WEEKEND

EXERCISES

H2O

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○