

Exercise Schedule

Name:

Week of:

Day	Exercise	Duration	Intensity	Check
Monday			Low Med High	<input type="checkbox"/>
Tuesday			Low Med High	<input type="checkbox"/>
Wednesday			Low Med High	<input type="checkbox"/>
Thursday			Low Med High	<input type="checkbox"/>
Friday			Low Med High	<input type="checkbox"/>
Saturday			Low Med High	<input type="checkbox"/>
Sunday			Low Med High	<input type="checkbox"/>