Exercise Journal

Key

- ◯ Strength
- ◯ Cardio
- ◯ Flexibility
- ◯ Balance
- ◯ _____
- ◯ _____

Notes

	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
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	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯