HABIT TRACKER

DATE: _____

HABIT: _____

GOALS: _____

_____

S	M	T	W	Th	F	S
○	○	○	○	○	○	○
○	○	○	○	○	○	○
○	○	○	○	○	○	○

HABIT: _____

GOALS: _____

_____

S	M	T	W	Th	F	S
○	○	○	○	○	○	○
○	○	○	○	○	○	○
○	○	○	○	○	○	○

HABIT: _____

GOALS: _____

_____

S	M	T	W	Th	F	S
○	○	○	○	○	○	○
○	○	○	○	○	○	○
○	○	○	○	○	○	○

HABIT: _____

GOALS: _____

_____

S	M	T	W	Th	F	S
○	○	○	○	○	○	○
○	○	○	○	○	○	○
○	○	○	○	○	○	○

WORKOUT LOG

NAME	ACTIVITY DESCRIPTION	TIME	CALORIES
			RATING:
			RATING:
			RATING:
			RATING:
			RATING:
			RATING:
			RATING: