



WEEKLY LOG

DATE	DIET NOTES	WORKOUT	WEIGHT
SATURDAY			
SUNDAY			
MONDAY			
TUESDAY			
WEDNESDAY			
THURSDAY			
FRIDAY			

سجل اسبوعى

اليوم	الدايت	التمرين	الوزن
السبت			
الاحد			
الاثنين			
الثلاثاء			
الاربعاء			
الخميس			
الجمعة			



WORKOUT LOG

DATE: / / TOTAL WORKOUT TIME: _____

SPLIT _____

Resistance Training	set 1		set 2		set 3		set 4	
Exercise	W	rep	W	rep	w	rep	W	rep

Cardio			
Exercise	Duration	Speed	Distance