

# Weekly Workout Planner

One-page weekly fitness + daily tracking

Weekly Goal: \_\_\_\_\_

Focus Areas: \_\_\_\_\_

## Weekly Schedule + Daily Tracking

Day	Workout	Water ■■■■■■■■	Steps _____	Mood ■   ■   ■   ■
Mon	_____	■■■■■■■■	_____	■ Great ■ Good ■ OK ■ Tired
Tue	_____	■■■■■■■■	_____	■ Great ■ Good ■ OK ■ Tired
Wed	_____	■■■■■■■■	_____	■ Great ■ Good ■ OK ■ Tired
Thu	_____	■■■■■■■■	_____	■ Great ■ Good ■ OK ■ Tired
Fri	_____	■■■■■■■■	_____	■ Great ■ Good ■ OK ■ Tired
Sat	_____	■■■■■■■■	_____	■ Great ■ Good ■ OK ■ Tired
Sun	_____	■■■■■■■■	_____	■ Great ■ Good ■ OK ■ Tired

## Weekly Reflection

Wins: \_\_\_\_\_

Challenges: \_\_\_\_\_

Next Week Focus: \_\_\_\_\_