



# EXERCISE LOG - 5d

Date: / /

M Tu W Th F Sa Su

M Tu W Th F Sa Su

M Tu W Th F Sa Su

M Tu W Th F Sa Su

M Tu W Th F Sa Su

## WEIGHT/ STRENGTH

EXERCISE DESCRIPTION	SETS	REPS	WT	SETS	REPS	WT	SETS	REPS	WT	SETS	REPS	WT

## CARDIO

CARDIO DESCRIPTION	TIME	DIST	*INT	TIME	DIST	*INT	TIME	DIST	*INT

\*INT - Intensity: easy/medium/hard, or use 1-5 system