



Weekly Exercise, Nutrition and Hydration Tracking

WEEKS COMPLETED

34 ☆

Athlete Name: _____

DATE:	SUN	MON	TUES	WED	THURS	FRI	SAT
<p>Exercise</p> <p>Check box if you exercised for 30 minutes today!</p>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Minutes	Minutes	Minutes	Minutes	Minutes	Minutes	Minutes
<p>Nutrition</p> <p>How many fruits?</p>	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
<p>How many vegetables?</p>	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
<p>Water</p> <p>How many bottles (16oz) of water did you drink?</p>	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

- 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 ☆
- 32 ☆
- 33 ☆
- 35 ☆
- 36 ☆
- 37 ☆
- 38 ☆
- 39 ☆
- 40 ☆
- 41 ☆
- 42 ☆
- 43 ☆
- 44 ☆
- 45 ☆
- 46 ☆
- 47 ☆
- 48 ☆
- 49 ☆
- 50 ☆
- 51 ☆
- 52 ☆

Fill in the star if you reached your goal this week:

Exercise



Nutrition



Water

