

12 - Week Workout Calendar

M T W T F S S

EXAMPLE

<input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 25 min 2 miles	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> 20 min	<input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 25 min 2 miles	<input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> 35 min	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Rest	<input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 24 min 2 miles	<input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 20 min
--	---	--	--	--	--	---

Week of: Jan 4 - Jan 10

152
STARTING WEIGHT

1

<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>						
--	--	--	--	--	--	--

Week of: _____ - _____

STARTING WEIGHT

2

<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>						
--	--	--	--	--	--	--

Week of: _____ - _____

3

<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>						
--	--	--	--	--	--	--

Week of: _____ - _____

4

<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>						
--	--	--	--	--	--	--

Week of: _____ - _____

5

<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>						
--	--	--	--	--	--	--

Week of: _____ - _____

6

<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>						
--	--	--	--	--	--	--

Week of: _____ - _____

7

<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>						
--	--	--	--	--	--	--

Week of: _____ - _____

8

<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>						
--	--	--	--	--	--	--

Week of: _____ - _____

9

<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>						
--	--	--	--	--	--	--

Week of: _____ - _____

10

<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>						
--	--	--	--	--	--	--

Week of: _____ - _____

11

<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>						
--	--	--	--	--	--	--

Week of: _____ - _____

12

<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>						
--	--	--	--	--	--	--

Week of: _____ - _____

ENDING WEIGHT

CARDIO

ARMS

CORE