75hardchallenge

Week One
1 - 7

Achievement	M	T	W	T	F	S	S
Follow a diet	○	○	○	○	○	○	○
1 gallon of water	○	○	○	○	○	○	○
x2 45 minute workouts	○	○	○	○	○	○	○
No alcohol or cheat meals	○	○	○	○	○	○	○
10 pages non-fiction reading	○	○	○	○	○	○	○
Take a progress picture	○	○	○	○	○	○	○

Week Two
8 - 14

Achievement	M	T	W	T	F	S	S
Follow a diet	○	○	○	○	○	○	○
1 gallon of water	○	○	○	○	○	○	○
x2 45 minute workouts	○	○	○	○	○	○	○
No alcohol or cheat meals	○	○	○	○	○	○	○
10 pages non-fiction reading	○	○	○	○	○	○	○
Take a progress picture	○	○	○	○	○	○	○

sample

Week Three
15 - 21

Achievement	M	T	W	T	F	S	S
Follow a diet	○	○	○	○	○	○	○
1 gallon of water	○	○	○	○	○	○	○
x2 45 minute workouts	○	○	○	○	○	○	○
No alcohol or cheat meals	○	○	○	○	○	○	○
10 pages non-fiction reading	○	○	○	○	○	○	○
Take a progress picture	○	○	○	○	○	○	○

sample

Week Four
22 - 28

Achievement	M	T	W	T	F	S	S
Follow a diet	○	○	○	○	○	○	○
1 gallon of water	○	○	○	○	○	○	○
x2 45 minute workouts	○	○	○	○	○	○	○
No alcohol or cheat meals	○	○	○	○	○	○	○
10 pages non-fiction reading	○	○	○	○	○	○	○
Take a progress picture	○	○	○	○	○	○	○