

## Runnymede Swimming Club Monthly Log Sheet

Name Month/Year					Weight	Height	Resting Pulse
Date	Day	Distance AM	Distance PM	Cum Total	Emphasis	Land Training	Comments
1 <sup>st</sup>							
2 <sup>nd</sup>							
3 <sup>rd</sup>							
4 <sup>th</sup>							
5 <sup>th</sup>							
6 <sup>th</sup>							
7 <sup>th</sup>							
8 <sup>th</sup>							
9 <sup>th</sup>							
10 <sup>th</sup>							
11 <sup>th</sup>							
12 <sup>th</sup>							
13 <sup>th</sup>							
14 <sup>th</sup>							
15 <sup>th</sup>							
16 <sup>th</sup>							
17 <sup>th</sup>							
18 <sup>th</sup>							
19 <sup>th</sup>							
20 <sup>th</sup>							
21 <sup>st</sup>							
22 <sup>nd</sup>							
23 <sup>rd</sup>							
24 <sup>th</sup>							
25 <sup>th</sup>							
26 <sup>th</sup>							
27 <sup>th</sup>							
28 <sup>th</sup>							
29 <sup>th</sup>							
30 <sup>th</sup>							
31 <sup>st</sup>							

**Signed (Coach).....**