

EAT.SLEEP.RUN.REPEAT

Start: __/__/__

Goal: _____

Monday Tuesday Wednesday Thursday Friday Saturday Sunday

Week 1	____ mi : : Today I feel:	____ mi : : Today I feel:	____ mi : : Today I feel:	____ mi : : Today I feel:	____ mi : : Today I feel:	____ mi : : Today I feel:	
Week 2	____ mi : : Today I feel:	____ mi : : Today I feel:	____ mi : : Today I feel:	____ mi : : Today I feel:	____ mi : : Today I feel:	____ mi : : Today I feel:	____ mi : : Today I feel:
Week 3	____ mi : : Today I feel:	____ mi : : Today I feel:	____ mi : : Today I feel:	____ mi : : Today I feel:	____ mi : : Today I feel:	____ mi : : Today I feel:	____ mi : : Today I feel:
Week 4	____ mi : : Today I feel:	____ mi : : Today I feel:	____ mi : : Today I feel:	____ mi : : Today I feel:	____ mi : : Today I feel:	____ mi : : Today I feel:	____ mi : : Today I feel:
Week 5	____ mi : : Today I feel:	____ mi : : Today I feel:	____ mi : : Today I feel:	____ mi : : Today I feel:	____ mi : : Today I feel:	____ mi : : Today I feel:	____ mi : : Today I feel:
Week 6	____ mi : : Today I feel:	____ mi : : Today I feel:	____ mi : : Today I feel:	____ mi : : Today I feel:	____ mi : : Today I feel:	____ mi : : Today I feel:	____ mi : : Today I feel:
Week 7	____ mi : : Today I feel:	____ mi : : Today I feel:	____ mi : : Today I feel:	____ mi : : Today I feel:	____ mi : : Today I feel:	____ mi : : Today I feel:	____ mi : : Today I feel:
Week 8	12 Week Training Plan						____ mi : : Today I feel:
Week 9	____ mi : : Today I feel:	____ mi : : Today I feel:	____ mi : : Today I feel:	____ mi : : Today I feel:	____ mi : : Today I feel:	____ mi : : Today I feel:	____ mi : : Today I feel:
Week 10	____ mi : : Today I feel:	____ mi : : Today I feel:	____ mi : : Today I feel:	____ mi : : Today I feel:	____ mi : : Today I feel:	____ mi : : Today I feel:	____ mi : : Today I feel:
Week 11	____ mi : : Today I feel:	____ mi : : Today I feel:	____ mi : : Today I feel:	____ mi : : Today I feel:	____ mi : : Today I feel:	____ mi : : Today I feel:	____ mi : : Today I feel:
Week 12	____ mi : : Today I feel:	____ mi : : Today I feel:	____ mi : : Today I feel:	____ mi : : Today I feel:	____ mi : : Today I feel:	____ mi : : Today I feel:	____ mi : : Today I feel: