## Workout Log & L & B &

Day:			Date:		
Warm up					
Abs / Main Exercise					
Primary Exercises	Repeats	Weight	Secondary Exercises	Repeats	Weight
				-2-	
				N. a	
				*	
				· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	
Cardio / Cool down					
Mode					
Time					
Calories Burned					