**WORKOUT LOG**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **DATE:** |   |  | **MOOD:** |   |
| **MUSCLE GROUPS** |   |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **SET 1** | **SET 2** | **SET 3** | **SET 4** | **SET 5** |
| **EXERCISE** | WT | REPS | WT | REPS | WT | REPS | WT | REPS | WT | REPS |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **DATE:** |   |  | **MOOD:** |   |
| **MUSCLE GROUPS** |   |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **SET 1** | **SET 2** | **SET 3** | **SET 4** | **SET 5** |
| **EXERCISE** | WT | REPS | WT | REPS | WT | REPS | WT | REPS | WT | REPS |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |