

# Weekly Conditioning Diary



Week commencing: .....

Dog's name: .....

Goals for this week:.....  
 Target areas:.....

**Monday**

Exercise	Time/Reps
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....

Intensity

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Tuesday**

Exercise	Time/Reps
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....

Intensity

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Wednesday**

Exercise	Time/Reps
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....

Intensity

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Thursday**

Exercise	Time/Reps
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....

Intensity

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Friday**

Exercise	Time/Reps
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....

Intensity

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Saturday**

Exercise	Time/Reps
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....

Intensity

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Sunday**

Exercise	Time/Reps
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....

Intensity

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

What went well this week?.....  
 .....  
 Areas to work on.....  
 .....  
 .....

