

| DATE | 75 HARD | 45 OUTSIDE | READ | DIET | H2O | PIC | 45 MIN | WEIGHT | STEPS |
|------|---------|------------|------|------|-----|-----|--------|--------|-------|
|      | DAY 1   |            |      |      |     |     |        |        |       |
|      | 2       |            |      |      |     |     |        |        |       |
|      | 3       |            |      |      |     |     |        |        |       |
|      | 4       |            |      |      |     |     |        |        |       |
|      | 5       |            |      |      |     |     |        |        |       |
|      | 6       |            |      |      |     |     |        |        |       |
|      | 7       |            |      |      |     |     |        |        |       |
|      | 8       |            |      |      |     |     |        |        |       |
|      | 9       |            |      |      |     |     |        |        |       |
|      | 10      |            |      |      |     |     |        |        |       |
|      | 11      |            |      |      |     |     |        |        |       |
|      | 12      |            |      |      |     |     |        |        |       |
|      | 13      |            |      |      |     |     |        |        |       |
|      | 14      |            |      |      |     |     |        |        |       |
|      | 15      |            |      |      |     |     |        |        |       |
|      | 16      |            |      |      |     |     |        |        |       |
|      | 17      |            |      |      |     |     |        |        |       |
|      | 18      |            |      |      |     |     |        |        |       |
|      | 19      |            |      |      |     |     |        |        |       |
|      | 20      |            |      |      |     |     |        |        |       |
|      | 21      |            |      |      |     |     |        |        |       |
|      | 22      |            |      |      |     |     |        |        |       |
|      | 23      |            |      |      |     |     |        |        |       |
|      | 24      |            |      |      |     |     |        |        |       |
|      | 25      |            |      |      |     |     |        |        |       |
|      | 26      |            |      |      |     |     |        |        |       |
|      | 27      |            |      |      |     |     |        |        |       |
|      | 28      |            |      |      |     |     |        |        |       |
|      | 29      |            |      |      |     |     |        |        |       |
|      | 30      |            |      |      |     |     |        |        |       |
|      | 31      |            |      |      |     |     |        |        |       |
|      | 32      |            |      |      |     |     |        |        |       |
|      | 33      |            |      |      |     |     |        |        |       |
|      | 34      |            |      |      |     |     |        |        |       |
|      | 35      |            |      |      |     |     |        |        |       |
|      | 36      |            |      |      |     |     |        |        |       |
|      | 37      |            |      |      |     |     |        |        |       |
|      | 38      |            |      |      |     |     |        |        |       |

|  |    |  |  |  |  |  |  |  |
|--|----|--|--|--|--|--|--|--|
|  | 39 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 40 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 41 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 42 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 43 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 44 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 45 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 46 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 47 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 48 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 49 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 50 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 51 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 52 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 53 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 54 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 55 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 56 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 57 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 58 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 59 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 60 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 61 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 62 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 63 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 64 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 65 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 66 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 67 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 68 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 69 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 70 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 71 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 72 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 73 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 74 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 75 |  |  |  |  |  |  |  |