

WALKING LOG

MONTH _____ YEAR _____

MON	TUES	WED	THURS	FRI	SAT	SUN
mm/dd	__/__/	__/__/	__/__/	__/__/	__/__/	__/__/
D: T: H: I:	D: T: H: I:	D: T: H: I:	D: T: H: I:	D: T: H: I:	D: T: H: I:	D: T: H: I:
__/__/	__/__/	__/__/	__/__/	__/__/	__/__/	__/__/
D: T: H: I:	D: T: H: I:	D: T: H: I:	D: T: H: I:	D: T: H: I:	D: T: H: I:	D: T: H: I:
__/__/	__/__/	__/__/	__/__/	__/__/	__/__/	__/__/
D: T: H: I:	D: T: H: I:	D: T: H: I:	D: T: H: I:	D: T: H: I:	D: T: H: I:	D: T: H: I:
__/__/	__/__/	__/__/	__/__/	__/__/	__/__/	__/__/
D: T: H: I:	D: T: H: I:	D: T: H: I:	D: T: H: I:	D: T: H: I:	D: T: H: I:	D: T: H: I:

Parameters to record: D = Distance in km/mi T = Time in hours:minutes HR = Heart Rate, avg (if applicable) I = Intensity (easy, moderate, hard)