Day: _____ **Date:** _____ **Time:** _____

	Set 1	Set 2	Set 3	Set 4	Set 5	Set 6
Exercise	Reps / Wgt	Reps / Wgt	Reps / Wgt	Reps / Wgt	Reps / Wgt	Reps / Wgt
	/	/	/	/	/	/
	/	/	/	/	/	/
	/	/	/	/	/	/
	/	/	/	/	/	/
	/	/	/	/	/	/
	/	/	/	/	/	/
	/	/	/	/	/	/
	/	/	/	/	/	/
	/	/	/	/	/	/
	/	/	/	/	/	/
	/	/	/	/	/	/
	/	/	/	/	/	/
	/	/	/	/	/	/
	/	/	/	/	/	/
	/	/	/	/	/	/
	/	/	/	/	/	/
	/	/	/	/	/	/
	/	/	/	/	/	/
	/	/	/	/	/	/
	/	/	/	/	/	/

Notes: