

# WEEKLY MILESTONE LOG

MONTH: \_\_\_\_\_

WEEK	FOCUS	PT/WORKOUT PLAN	NOTES	RATING
1				☆ ☆ ☆ ☆ ☆
2				☆ ☆ ☆ ☆ ☆
3				☆ ☆ ☆ ☆ ☆
4				☆ ☆ ☆ ☆ ☆

# WEEKLY MILESTONE LOG

MONTH: \_\_\_\_\_

WEEK	FOCUS	PT/WORKOUT PLAN	NOTES	RATING
1				☆ ☆ ☆ ☆ ☆
2				☆ ☆ ☆ ☆ ☆
3				☆ ☆ ☆ ☆ ☆
4				☆ ☆ ☆ ☆ ☆

# WEEKLY MILESTONE LOG

MONTH: \_\_\_\_\_

WEEK	FOCUS	PT/WORKOUT PLAN	NOTES	RATING
1				☆ ☆ ☆ ☆ ☆
2				☆ ☆ ☆ ☆ ☆
3				☆ ☆ ☆ ☆ ☆
4				☆ ☆ ☆ ☆ ☆





# WEEKLY MILESTONE LOG

MONTH: \_\_\_\_\_

WEEK	FOCUS	PT/WORKOUT PLAN	NOTES	RATING
1				☆ ☆ ☆ ☆ ☆
2				☆ ☆ ☆ ☆ ☆
3				☆ ☆ ☆ ☆ ☆
4				☆ ☆ ☆ ☆ ☆

# WEEKLY MILESTONE LOG

MONTH: \_\_\_\_\_

WEEK	FOCUS	PT/WORKOUT PLAN	NOTES	RATING
1				
2				
3				
4				





# WEEKLY MILESTONE LOG

MONTH: \_\_\_\_\_

WEEK	FOCUS	PT/WORKOUT PLAN	NOTES	RATING
1				☆ ☆ ☆ ☆ ☆
2				☆ ☆ ☆ ☆ ☆
3				☆ ☆ ☆ ☆ ☆
4				☆ ☆ ☆ ☆ ☆

# WEEKLY MILESTONE LOG

MONTH: \_\_\_\_\_

WEEK	FOCUS	PT/WORKOUT PLAN	NOTES	RATING
1				
2				
3				
4				

# WEEKLY MILESTONE LOG

MONTH: \_\_\_\_\_

WEEK	FOCUS	PT/WORKOUT PLAN	NOTES	RATING
1				☆ ☆ ☆ ☆ ☆
2				☆ ☆ ☆ ☆ ☆
3				☆ ☆ ☆ ☆ ☆
4				☆ ☆ ☆ ☆ ☆

# WEEKLY MILESTONE LOG

MONTH: \_\_\_\_\_

WEEK	FOCUS	PT/WORKOUT PLAN	NOTES	RATING
1				☆ ☆ ☆ ☆ ☆
2				☆ ☆ ☆ ☆ ☆
3				☆ ☆ ☆ ☆ ☆
4				☆ ☆ ☆ ☆ ☆

# WEEKLY MILESTONE LOG

MONTH: \_\_\_\_\_

WEEK	FOCUS	PT/WORKOUT PLAN	NOTES	RATING
1				☆ ☆ ☆ ☆ ☆
2				☆ ☆ ☆ ☆ ☆
3				☆ ☆ ☆ ☆ ☆
4				☆ ☆ ☆ ☆ ☆

# WEEKLY MILESTONE LOG

MONTH: \_\_\_\_\_

WEEK	FOCUS	PT/WORKOUT PLAN	NOTES	RATING
1				☆ ☆ ☆ ☆ ☆
2				☆ ☆ ☆ ☆ ☆
3				☆ ☆ ☆ ☆ ☆
4				☆ ☆ ☆ ☆ ☆

# WEEKLY MILESTONE LOG

MONTH: \_\_\_\_\_

WEEK	FOCUS	PT/WORKOUT PLAN	NOTES	RATING
1				☆ ☆ ☆ ☆ ☆
2				☆ ☆ ☆ ☆ ☆
3				☆ ☆ ☆ ☆ ☆
4				☆ ☆ ☆ ☆ ☆