

# Workout Log

		Date:		Date:		Date:				Complete Workout?
Exercise	Notes	Planned		Actual		Actual		Actual		
		Reps	Weight	Reps	Weight	Reps	Weight	Reps	Weight	
										Yes <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>
										Yes <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>
										Yes <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>
										Yes <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>
										Yes <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>
										Yes <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>
										Yes <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>
										Yes <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>
										Yes <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>
										Yes <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>
										Yes <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>
										Yes <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>
										Yes <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>
										Yes <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>
										Yes <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>
										Yes <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>