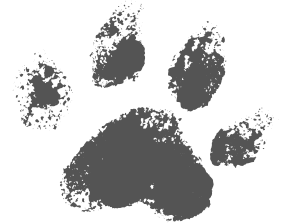


Training Log

MONTH _____



MEGA GOAL: _____

MINI GOAL WEEK 1

DAY 1 REPS: ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
DAY 2 REPS: ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
DAY 3 REPS: ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
DAY 4 REPS: ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
DAY 5 REPS: ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
DAY 6 REPS: ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
DAY 7 REPS: ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

NOTES:

MINI GOAL WEEK 2

DAY 1 REPS: ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
DAY 2 REPS: ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
DAY 3 REPS: ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
DAY 4 REPS: ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
DAY 5 REPS: ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
DAY 6 REPS: ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
DAY 7 REPS: ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

NOTES:

MINI GOAL WEEK 3

DAY 1 REPS: ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
DAY 2 REPS: ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
DAY 3 REPS: ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
DAY 4 REPS: ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
DAY 5 REPS: ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
DAY 6 REPS: ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
DAY 7 REPS: ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

NOTES:

MINI GOAL WEEK 4

DAY 1 REPS: ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
DAY 2 REPS: ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
DAY 3 REPS: ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
DAY 4 REPS: ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
DAY 5 REPS: ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
DAY 6 REPS: ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
DAY 7 REPS: ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

NOTES:

APPOINTMENT WITH YOUR DOG

SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WED	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●

BE THE MOST INTERESTING HUMAN YOUR DOG HAS EVER MET.

– RALF WEBER