



Training Log

WEEK 1

Mon MET _____ Tues MET _____ Wed MET _____ Thur MET _____ Fri MET _____
Mon BHT _____ Tues BHT _____ Wed BHT _____ Thur BHT _____ Fri BHT _____

WEEK 2

Mon MET _____ Tues MET _____ Wed MET _____ Thur MET _____ Fri MET _____
Mon BHT _____ Tues BHT _____ Wed BHT _____ Thur BHT _____ Fri BHT _____

WEEK 3

Mon MET _____ Tues MET _____ Wed MET _____ Thur MET _____ Fri MET _____
Mon BHT _____ Tues BHT _____ Wed BHT _____ Thur BHT _____ Fri BHT _____

WEEK 4

Mon MET _____ Tues MET _____ Wed MET _____ Thur MET _____ Fri MET _____
Mon BHT _____ Tues BHT _____ Wed BHT _____ Thur BHT _____ Fri BHT _____