WEEKLY WORKOUT PLANNER

WEEK OF: _____

MONDAY

EXERCISES

H2O ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

TUESDAY

EXERCISES

H2O ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

WEDNESDAY

EXERCISES

H2O ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

THURSDAY

EXERCISES

H2O ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

FRIDAY

EXERCISES

H2O ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

WEEKEND

EXERCISES

H2O ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○