

# SELF-LED FITNESS ACTIVITY LOG

month \_\_\_\_\_ year \_\_\_\_\_

Week	Date	Distance (mi or km)	Time (h:mm:ss)	Total Steps	Activity Type	Weekly Total (minutes)
1	/		: :			
	/		: :			
	/		: :			
	/		: :			
	/		: :			
	/		: :			
	/		: :			
2	/		: :			
	/		: :			
	/		: :			
	/		: :			
	/		: :			
	/		: :			
	/		: :			
3	/		: :			
	/		: :			
	/		: :			
	/		: :			
	/		: :			
	/		: :			
	/		: :			
4	/		: :			
	/		: :			
	/		: :			
	/		: :			
	/		: :			
	/		: :			
	/		: :			
5	/		: :			
	/		: :			
	/		: :			
	/		: :			
	/		: :			
	/		: :			
	/		: :			
TOTALS & AVERAGES			: :			