National Institute for Fitness and Sport

Strength Training Log

NAME			DATE ___/___/___	DATE ___/___/___	DATE ___/___/___	DATE ___/___/___	DATE ___/___/___	DATE ___/___/___
EXERCISE			WT/REPS	WT/REPS	WT/REPS	WT/REPS	WT/REPS	WT/REPS
UPPER BODY		1	____/____	____/____	____/____	____/____	____/____	____/____
		2	____/____	____/____	____/____	____/____	____/____	____/____
		3	____/____	____/____	____/____	____/____	____/____	____/____
		4	____/____	____/____	____/____	____/____	____/____	____/____
		1	____/____	____/____	____/____	____/____	____/____	____/____
		2	____/____	____/____	____/____	____/____	____/____	____/____
		3	____/____	____/____	____/____	____/____	____/____	____/____
		4	____/____	____/____	____/____	____/____	____/____	____/____
		1	____/____	____/____	____/____	____/____	____/____	____/____
		2	____/____	____/____	____/____	____/____	____/____	____/____
		3	____/____	____/____	____/____	____/____	____/____	____/____
		4	____/____	____/____	____/____	____/____	____/____	____/____
		1	____/____	____/____	____/____	____/____	____/____	____/____
		2	____/____	____/____	____/____	____/____	____/____	____/____
		3	____/____	____/____	____/____	____/____	____/____	____/____
		4	____/____	____/____	____/____	____/____	____/____	____/____
LOWER BODY		1	____/____	____/____	____/____	____/____	____/____	____/____
		2	____/____	____/____	____/____	____/____	____/____	____/____
		3	____/____	____/____	____/____	____/____	____/____	____/____
		4	____/____	____/____	____/____	____/____	____/____	____/____
		1	____/____	____/____	____/____	____/____	____/____	____/____
		2	____/____	____/____	____/____	____/____	____/____	____/____
		3	____/____	____/____	____/____	____/____	____/____	____/____
		4	____/____	____/____	____/____	____/____	____/____	____/____
		1	____/____	____/____	____/____	____/____	____/____	____/____
		2	____/____	____/____	____/____	____/____	____/____	____/____
		3	____/____	____/____	____/____	____/____	____/____	____/____
		4	____/____	____/____	____/____	____/____	____/____	____/____
		1	____/____	____/____	____/____	____/____	____/____	____/____
		2	____/____	____/____	____/____	____/____	____/____	____/____
		3	____/____	____/____	____/____	____/____	____/____	____/____
		4	____/____	____/____	____/____	____/____	____/____	____/____
ABDOMINALS / BACK		1	____/____	____/____	____/____	____/____	____/____	____/____
		2	____/____	____/____	____/____	____/____	____/____	____/____
		3	____/____	____/____	____/____	____/____	____/____	____/____
		4	____/____	____/____	____/____	____/____	____/____	____/____
		1	____/____	____/____	____/____	____/____	____/____	____/____
		2	____/____	____/____	____/____	____/____	____/____	____/____
		3	____/____	____/____	____/____	____/____	____/____	____/____
		4	____/____	____/____	____/____	____/____	____/____	____/____
		1	____/____	____/____	____/____	____/____	____/____	____/____
		2	____/____	____/____	____/____	____/____	____/____	____/____
		3	____/____	____/____	____/____	____/____	____/____	____/____
		4	____/____	____/____	____/____	____/____	____/____	____/____