Workout Sheet

			Date:					Date:				
Target	**Exercise**	**Set**	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
		Wt.										
		Reps										
		Wt.										
		Reps										
		Wt.										
		Reps										
		Wt.										
		Reps										
		Wt.										
		Reps										
		Wt.										
		Reps										
		Wt.										
		Reps										
		Wt.										
		Reps										
		Wt.										
		Reps										
		Wt.										
		Reps										
		Wt.										
		Reps										
		Wt.										
		Reps										