

Weekly Exercise, Nutrition and Hydration Tracking

Athlete Name: _____

	SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
<p>Exercise</p> <p>Check box if you exercised today!</p> <p>Write in the number of minutes</p>	<input type="checkbox"/> <hr/> Minutes	<input type="checkbox"/> <hr/> Minutes	<input type="checkbox"/> <hr/> Minutes	<input type="checkbox"/> <hr/> Minutes	<input type="checkbox"/> <hr/> Minutes	<input type="checkbox"/> <hr/> Minutes	<input type="checkbox"/> <hr/> Minutes
<p>Nutrition</p> <p>How many total fruits and vegetables?</p>	○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○
<p>Water</p> <p>How many bottles (16oz) of water did you drink?</p>	○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○

Fill in the star if you reached your Fit 5 goal this week:

Exercise 

Nutrition 

Water 