WALKING LOG

month_____ year_____

Week	Date	Distance (mi or km)	Time (h:mm:ss)	HR	Rest HR	Walk Type	Route, Description, Comments
1	/		: :				
	/		: :				
	/		: :				
	/		: :				
	/		: :				
	/		: :				
	/		: :				
	/		: :				
2	/		: :				
	/		: :				
	/		: :				
	/		: :				
	/		: :				
	/		: :				
	/		: :				
	/		: :				
3	/		: :				
	/		: :				
	/		: :				
	/		: :				
	/		: :				
	/		: :				
	/		: :				
	/		: :				
4	/		: :				
	/		: :				
	/		: :				
	/		: :				
	/		: :				
	/		: :				
	/		: :				
	/		: :				
5	/		: :				
	/		: :				
	/		: :				
	/		: :				
	/		: :				
	/		: :				
	/		: :				
	/		: :				
TOTALS & AVERAGES			: :				