

WALKING LOG

month _____ year _____

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