Exercise Tracker

Monday

Pushups

5	15	25	35	45	55	65	75	85	95
10	20	30	40	50	60	70	80	90	100

Situps

5	15	25	35	45	55	65	75	85	95
10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
105	115	125	135	145	155	165	175	185	195
110	120	130	140	150	160	170	180	190	200

Wednesday

Pushups

5	15	25	35	45	55	65	75	85	95
10	20	30	40	50	60	70	80	90	100

Situps

5	15	25	35	45	55	65	75	85	95
10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
105	115	125	135	145	155	165	175	185	195
110	120	130	140	150	160	170	180	190	200

Friday

Pushups

5	15	25	35	45	55	65	75	85	95
10	20	30	40	50	60	70	80	90	100

Situps

5	15	25	35	45	55	65	75	85	95
10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
105	115	125	135	145	155	165	175	185	195
110	120	130	140	150	160	170	180	190	200

Exercise Tracker

Monday

Pushups

5	15	25	35	45	55	65	75	85	95
10	20	30	40	50	60	70	80	90	100

Situps

5	15	25	35	45	55	65	75	85	95
10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
105	115	125	135	145	155	165	175	185	195
110	120	130	140	150	160	170	180	190	200

Wednesday

Pushups

5	15	25	35	45	55	65	75	85	95
10	20	30	40	50	60	70	80	90	100

Situps

5	15	25	35	45	55	65	75	85	95
10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
105	115	125	135	145	155	165	175	185	195
110	120	130	140	150	160	170	180	190	200

Friday

Pushups

5	15	25	35	45	55	65	75	85	95
10	20	30	40	50	60	70	80	90	100

Situps

5	15	25	35	45	55	65	75	85	95
10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
105	115	125	135	145	155	165	175	185	195
110	120	130	140	150	160	170	180	190	200

Exercise Tracker

Monday

Pushups

5	15	25	35	45	55	65	75	85	95
10	20	30	40	50	60	70	80	90	100

Situps

5	15	25	35	45	55	65	75	85	95
10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
105	115	125	135	145	155	165	175	185	195
110	120	130	140	150	160	170	180	190	200

Wednesday

Pushups

5	15	25	35	45	55	65	75	85	95
10	20	30	40	50	60	70	80	90	100

Situps

5	15	25	35	45	55	65	75	85	95
10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
105	115	125	135	145	155	165	175	185	195
110	120	130	140	150	160	170	180	190	200

Friday

Pushups

5	15	25	35	45	55	65	75	85	95
10	20	30	40	50	60	70	80	90	100

Situps

5	15	25	35	45	55	65	75	85	95
10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
105	115	125	135	145	155	165	175	185	195
110	120	130	140	150	160	170	180	190	200