

Weekly Training Log

Date: _____

Microcycle: _____



goals

Monday Tuesday Wednesday Thursday Friday Saturday Sunday

Training

Intensity (1-5, easy to maximal)

1						
---	--	--	--	--	--	--

Volume (Time, distance)

2						
---	--	--	--	--	--	--

Type of activity

3						
---	--	--	--	--	--	--

Health on waking

Sleep Quality (1-5)

--	--	--	--	--	--	--

Muscle soreness (1-5, pain free to very sore)

--	--	--	--	--	--	--

Fatigue (1-5, rested- exhausted)

--	--	--	--	--	--	--

Mood state (1-5, happy to miserable)

--	--	--	--	--	--	--

Weight

--	--	--	--	--	--	--

Recovery

Physical

--	--	--	--	--	--	--

Mental

--	--	--	--	--	--	--

Enjoyable activities

--	--	--	--	--	--	--