

2012

JOGGING CHART

DAY	JAN	FEB	MAR	APR	MAY	JUN	JUL	AUG	SEP	OCT	NOV	DEC	TOTAL
1	•			•			•						1
2									•			•	2
3						•							3
4			•								•		4
5		•						•					5
6					•								6
7										•			7
8	•			•			•						8
9									•			•	9
10						•							0
11			•								•		1
12		•						•					2
13					•								3
14										•			4
15	•			•			•						5
16									•			•	6
17						•							7
18			•								•		8
19		•						•					9
20					•								0
21										•			1
22	•			•			•						2
23									•			•	3
24						•							4
25			•								•		5
26		•						•					6
27					•								7
28										•			8
29	•			•			•						9
30		■							•			•	0
31		■		■		■			■		■		
RUNS AVG.													
Miles This Month													

Record Your Weight in this Column