

2009

# 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