

# the 30 day power walking

START DATE \_\_\_\_\_

END DATE \_\_\_\_\_

GOAL MILES \_\_\_\_\_

TOTAL MILES \_\_\_\_\_

TOTAL MINUTES \_\_\_\_\_

<div>1</div> <div>MILES</div> <div>MINUTES</div>	<div>2</div> <div>MILES</div> <div>MINUTES</div>	<div>3</div> <div>MILES</div> <div>MINUTES</div>	<div>4</div> <div>MILES</div> <div>MINUTES</div>	<div>5</div> <div>MILES</div> <div>MINUTES</div>	<div>6</div> <div>MILES</div> <div>MINUTES</div>	<div>7</div> <div>MILES</div> <div>MINUTES</div>
<div>8</div> <div>MILES</div> <div>MINUTES</div>	<div>9</div> <div>MILES</div> <div>MINUTES</div>	<div>10</div> <div>MILES</div> <div>MINUTES</div>	<div>11</div> <div>MILES</div> <div>MINUTES</div>	<div>12</div> <div>MILES</div> <div>MINUTES</div>	<div>13</div> <div>MILES</div> <div>MINUTES</div>	<div>14</div> <div>MILES</div> <div>MINUTES</div>
<div>15</div> <div>MILES</div> <div>MINUTES</div>	<div>16</div> <div>MILES</div> <div>MINUTES</div>	<div>17</div> <div>MILES</div> <div>MINUTES</div>	<div>18</div> <div>MILES</div> <div>MINUTES</div>	<div>19</div> <div>MILES</div> <div>MINUTES</div>	<div>20</div> <div>MILES</div> <div>MINUTES</div>	<div>21</div> <div>MILES</div> <div>MINUTES</div>
<div>22</div> <div>MILES</div> <div>MINUTES</div>	<div>23</div> <div>MILES</div> <div>MINUTES</div>	<div>24</div> <div>MILES</div> <div>MINUTES</div>	<div>25</div> <div>MILES</div> <div>MINUTES</div>	<div>26</div> <div>MILES</div> <div>MINUTES</div>	<div>27</div> <div>MILES</div> <div>MINUTES</div>	<div>28</div> <div>MILES</div> <div>MINUTES</div>
<div>30</div> <div>MILES</div> <div>MINUTES</div>						

NOTES