

FITNESS PLANNER

TRAINING FOCUS:

EXERCISE	LENGTH OF TIME	TIMES/WK
EXAMPLE: Walk outdoors (ideally in nature)	20 mins	2-3 x/week

WEEK 1

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

WEEK 2

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

WEEK 3

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

WEEK 4

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

WEEK 5

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

REWARD

--