



TRACK  
YOUR  
PROGRESS

WEEK: \_\_\_\_\_

DAY 1    ACTUAL    GOAL

\_\_\_\_\_

DAY 2    ACTUAL    GOAL

\_\_\_\_\_

DAY 3    ACTUAL    GOAL

\_\_\_\_\_

DAY 4    ACTUAL    GOAL

\_\_\_\_\_

DAY 5    ACTUAL    GOAL

\_\_\_\_\_

TOTAL: \_\_\_\_\_

Lined area for tracking progress, consisting of 20 horizontal lines.