

"EXCELLENCE IS EARNED, NOT GIVEN"



ELITE FITNESS TRACKER

NAME : _____

START DATE : ____ / ____ / ____

GOALS :

3 REASONS WHY :

1. _____
2. _____
3. _____

BASELINE WORKOUT

500m Row, 40 Squats, 30 Sit-ups, 20 Push-ups, 10 Pull-ups

DATE : ____ / ____ / ____ TIME : ____ : ____ SCALED : _____

DATE : ____ / ____ / ____ TIME : ____ : ____ SCALED : _____

DATE : ____ / ____ / ____ TIME : ____ : ____ SCALED : _____

DATE : ____ / ____ / ____ TIME : ____ : ____ SCALED : _____

DATE : ____ / ____ / ____ TIME : ____ : ____ SCALED : _____

DATE : ____ / ____ / ____ TIME : ____ : ____ SCALED : _____



CROSSFIT

SIoux FALLS

2309 W 50TH ST, SIOUX FALLS, SD 57105

WWW.CROSSFITSIUXFALLS.COM INFO@CROSSFITSIUXFALLS.COM