

# RUNNING LOG

MONTH \_\_\_\_\_ YEAR \_\_\_\_\_

Week	Date	Distance (mi or km)	Time (h:mm:ss)	Pace	HR	Rest HR	Weather Conditions	Running Shoes	Route Name / Track	Comments
	/		: :							
	/		: :							
	/		: :							
	/		: :							
	/		: :							
	/		: :							
	/		: :							
	/		: :							
	/		: :							
	/		: :							
	/		: :							
	/		: :							
	/		: :							
	/		: :							
	/		: :							
	/		: :							
	/		: :							
	/		: :							
	/		: :							
	/		: :							
	/		: :							
	/		: :							
	/		: :							
	/		: :							
	/		: :							
	/		: :							
	/		: :							
	/		: :							
<b>TOTALS &amp; AVERAGES</b>										