



WEEKLY WORKOUT & MEAL PLAN

WORKOUT TRACKER	BREAKFAST	LUNCH	DINNER	SNACKS
SUNDAY ☆☆☆☆☆ <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>				
MONDAY ☆☆☆☆☆ <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>				
TUESDAY ☆☆☆☆☆ <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>				
WEDNESDAY ☆☆☆☆☆ <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>				
THURSDAY ☆☆☆☆☆ <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>				
FRIDAY ☆☆☆☆☆ <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>				
SATURDAY ☆☆☆☆☆ <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>				