

1-WEEK TRAINING PROGRAM TEMPLATE



	Type of activity	Time in the target zone	HR _{avg}	HR _{max}	Duration	Calories
Monday	Planned:	Planned:	Actual:	Actual:	Planned:	Actual:
	Actual:	Actual:			Actual:	
Tuesday	Planned:	Planned:	Actual:	Actual:	Planned:	Actual:
	Actual:	Actual:			Actual:	
Wednesday	Planned:	Planned:	Actual:	Actual:	Planned:	Actual:
	Actual:	Actual:			Actual:	
Thursday	Planned:	Planned:	Actual:	Actual:	Planned:	Actual:
	Actual:	Actual:			Actual:	
Friday	Planned:	Planned:	Actual:	Actual:	Planned:	Actual:
	Actual:	Actual:			Actual:	
Saturday	Planned:	Planned:	Actual:	Actual:	Planned:	Actual:
	Actual:	Actual:			Actual:	
Sunday	Planned:	Planned:	Actual:	Actual:	Planned:	Actual:
	Actual:	Actual:			Actual:	