

Weekly Exercise, Nutrition and Hydration Tracking

Athlete Name: _____

	SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
<p>Exercise</p> <p>Check box if you exercised today!</p> <p>Write in the number of minutes</p>	<input type="checkbox"/> <hr/> Minutes	<input type="checkbox"/> <hr/> Minutes	<input type="checkbox"/> <hr/> Minutes	<input type="checkbox"/> <hr/> Minutes	<input type="checkbox"/> <hr/> Minutes	<input type="checkbox"/> <hr/> Minutes	<input type="checkbox"/> <hr/> Minutes
<p>Nutrition</p> <p>How many total fruits and vegetables?</p>	○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○
<p>Water</p> <p>How many bottles (16oz) of water did you drink?</p>	○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○

Fill in the star if you reached your Fit 5 goal this week:

Exercise 

Nutrition 

Water 

Yearly Exercise, Nutrition and Hydration Tracking

Use this tracking sheet to help you track your Fit 5 goals. Fill in the **orange** star if you exercised 5 days that week. Fill in the **pink** star if you ate at least a total of 5 fruits/vegetables each day that week. Fill in the **blue** star if you drank at least 5 bottles (16oz/500mL) of water each day that week.

WEEK:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Exercise	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
Nutrition	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
Water	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
WEEK:	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
Exercise	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
Nutrition	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
Water	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
WEEK:	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36
Exercise	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
Nutrition	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
Water	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
WEEK:	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48
Exercise	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
Nutrition	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
Water	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
WEEK:	49	50	51	52								
Exercise	☆	☆	☆	☆								
Nutrition	☆	☆	☆	☆								
Water	☆	☆	☆	☆								