RUNNING LOG

month_____ year_____

Week	Date	Distance miles	Time (h:mm:ss)	Pace	HR	Rest HR	Temp (˚C/˚F)	Shoes	Run Type	Route Name & Description	Comments
1	/		: :								
	/		: :								
	/		: :								
	/		: :								
	/		: :								
	/		: :								
	/		: :								
2	/		: :								
	/		: :								
	/		: :								
	/		: :								
	/		: :								
	/		: :								
	/		: :								
3	/		: :								
	/		: :								
	/		: :								
	/		: :								
	/		: :								
	/		: :								
	/		: :								
4	/		: :								
	/		: :								
	/		: :								
	/		: :								
	/		: :								
	/		: :								
	/		: :								
TOTALS & AVERAGES			: :								