

Ellington Senior Center - Walking Warriors Walking Log

Name: _____ **Month** _____ **Year** _____

Week	Date	Distance	Time	*HR	*Rest	Steps	Route, Description, Comments
1	/		: :				
	/		: :				
	/		: :				
	/		: :				
	/		: :				
	/		: :				
	/		: :				
2	/		: :				
	/		: :				
	/		: :				
	/		: :				
	/		: :				
	/		: :				
	/		: :				
3	/		: :				
	/		: :				
	/		: :				
	/		: :				
	/		: :				
	/		: :				
	/		: :				
4	/		: :				
	/		: :				
	/		: :				
	/		: :				
	/		: :				
	/		: :				
	/		: :				
5	/		: :				
	/		: :				
	/		: :				
	/		: :				
	/		: :				
	/		: :				
	/		: :				
TOTALS & AVERAGES			: :				

*Optional—Check your Heart Rate during exercise and at rest.