75 Day Challenge

START DATE _____

MY DAILY TASKS

1. Workout 1, 45 minutes
2. Workout 2, 45 minutes, outdoors
3. Follow your diet, no alcohol
4. Drink a gallon of water
5. Read 10 pages
6. Take a progress photo

DAY	1	2	3	4	5	6	DAY	1	2	3	4	5	6	DAY	1	2	3	4	5	6	DAY	1	2	3	4	5	6	DAY	1	2	3	4	5	6
1	☐	☐	☐	☐	☐	☐	16	☐	☐	☐	☐	☐	☐	31	☐	☐	☐	☐	☐	☐	46	☐	☐	☐	☐	☐	☐	61	☐	☐	☐	☐	☐	☐
2	☐	☐	☐	☐	☐	☐	17	☐	☐	☐	☐	☐	☐	32	☐	☐	☐	☐	☐	☐	47	☐	☐	☐	☐	☐	☐	62	☐	☐	☐	☐	☐	☐
3	☐	☐	☐	☐	☐	☐	18	☐	☐	☐	☐	☐	☐	33	☐	☐	☐	☐	☐	☐	48	☐	☐	☐	☐	☐	☐	63	☐	☐	☐	☐	☐	☐
4	☐	☐	☐	☐	☐	☐	19	☐	☐	☐	☐	☐	☐	34	☐	☐	☐	☐	☐	☐	49	☐	☐	☐	☐	☐	☐	64	☐	☐	☐	☐	☐	☐
5	☐	☐	☐	☐	☐	☐	20	☐	☐	☐	☐	☐	☐	35	☐	☐	☐	☐	☐	☐	50	☐	☐	☐	☐	☐	☐	65	☐	☐	☐	☐	☐	☐
6	☐	☐	☐	☐	☐	☐	21	☐	☐	☐	☐	☐	☐	36	☐	☐	☐	☐	☐	☐	51	☐	☐	☐	☐	☐	☐	66	☐	☐	☐	☐	☐	☐
7	☐	☐	☐	☐	☐	☐	22	☐	☐	☐	☐	☐	☐	37	☐	☐	☐	☐	☐	☐	52	☐	☐	☐	☐	☐	☐	67	☐	☐	☐	☐	☐	☐
8	☐	☐	☐	☐	☐	☐	23	☐	☐	☐	☐	☐	☐	38	☐	☐	☐	☐	☐	☐	53	☐	☐	☐	☐	☐	☐	68	☐	☐	☐	☐	☐	☐
9	☐	☐	☐	☐	☐	☐	24	☐	☐	☐	☐	☐	☐	39	☐	☐	☐	☐	☐	☐	54	☐	☐	☐	☐	☐	☐	69	☐	☐	☐	☐	☐	☐
10	☐	☐	☐	☐	☐	☐	25	☐	☐	☐	☐	☐	☐	40	☐	☐	☐	☐	☐	☐	55	☐	☐	☐	☐	☐	☐	70	☐	☐	☐	☐	☐	☐
11	☐	☐	☐	☐	☐	☐	26	☐	☐	☐	☐	☐	☐	41	☐	☐	☐	☐	☐	☐	56	☐	☐	☐	☐	☐	☐	71	☐	☐	☐	☐	☐	☐
12	☐	☐	☐	☐	☐	☐	27	☐	☐	☐	☐	☐	☐	42	☐	☐	☐	☐	☐	☐	57	☐	☐	☐	☐	☐	☐	72	☐	☐	☐	☐	☐	☐
13	☐	☐	☐	☐	☐	☐	28	☐	☐	☐	☐	☐	☐	43	☐	☐	☐	☐	☐	☐	58	☐	☐	☐	☐	☐	☐	73	☐	☐	☐	☐	☐	☐
14	☐	☐	☐	☐	☐	☐	29	☐	☐	☐	☐	☐	☐	44	☐	☐	☐	☐	☐	☐	59	☐	☐	☐	☐	☐	☐	74	☐	☐	☐	☐	☐	☐
15	☐	☐	☐	☐	☐	☐	30	☐	☐	☐	☐	☐	☐	45	☐	☐	☐	☐	☐	☐	60	☐	☐	☐	☐	☐	☐	75	☐	☐	☐	☐	☐	☐

NOTES