

12-WEEK PROGRESS TRACKER

Each week, write your best working set (e.g. 185 x 6). Optional: estimated 1RM = weight x (1 + reps / 30).

Start date _____ Goal _____

LIFT	WK 1	WK 2	WK 3	WK 4	WK 5	WK 6	WK 7	WK 8	WK 9	WK 10	WK 11	WK 12
	E1RM	E1RM	E1RM	E1RM	E1RM	E1RM	E1RM	E1RM	E1RM	E1RM	E1RM	E1RM
	E1RM	E1RM	E1RM	E1RM	E1RM	E1RM	E1RM	E1RM	E1RM	E1RM	E1RM	E1RM
	E1RM	E1RM	E1RM	E1RM	E1RM	E1RM	E1RM	E1RM	E1RM	E1RM	E1RM	E1RM
	E1RM	E1RM	E1RM	E1RM	E1RM	E1RM	E1RM	E1RM	E1RM	E1RM	E1RM	E1RM
	E1RM	E1RM	E1RM	E1RM	E1RM	E1RM	E1RM	E1RM	E1RM	E1RM	E1RM	E1RM
	E1RM	E1RM	E1RM	E1RM	E1RM	E1RM	E1RM	E1RM	E1RM	E1RM	E1RM	E1RM
	E1RM	E1RM	E1RM	E1RM	E1RM	E1RM	E1RM	E1RM	E1RM	E1RM	E1RM	E1RM
	E1RM	E1RM	E1RM	E1RM	E1RM	E1RM	E1RM	E1RM	E1RM	E1RM	E1RM	E1RM
Bodyweight												

LIFTS THAT STALLED 3+ WEEKS, AND WHAT I'LL CHANGE

NOTES (DELOADS, MISSED WEEKS, INJURIES)