



At the beginning of each month, take a workout to measure each of these metrics. Remember, don't put too much emphasis on your weight. Experts say that can fluctuate wildly (particularly with women) and will start to go up when your muscles build up. Here's to endurance and strength!

Weight	J:	F:	M:	A:	M:	J:
	J:	A:	S:	O:	N:	D:

Push Ups	J:	F:	M:	A:	M:	J:
	J:	A:	S:	O:	N:	D:

Jump Jacks	J:	F:	M:	A:	M:	J:
	J:	A:	S:	O:	N:	D:

Plank	J:	F:	M:	A:	M:	J:
	J:	A:	S:	O:	N:	D:

Squats	J:	F:	M:	A:	M:	J:
	J:	A:	S:	O:	N:	D:

Sit Ups	J:	F:	M:	A:	M:	J:
	J:	A:	S:	O:	N:	D:

Wall Sit	J:	F:	M:	A:	M:	J:
	J:	A:	S:	O:	N:	D:

Toe Touch	J:	F:	M:	A:	M:	J:
	J:	A:	S:	O:	N:	D:

Tricep Dip	J:	F:	M:	A:	M:	J:
	J:	A:	S:	O:	N:	D: