PhysicalSolutions
PHYSIOTHERAPY • TRAINING • EDUCATION

www.physical-solutions.co.uk, tel: 07816 854828

RUNNING LOG

month_____ year_____

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