

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			: : :								