

# DAILY PUSH-UP CHALLENGE

**GOAL:** 10 PUSH-UPS/DAY

**YEAR:** \_\_\_\_\_

	<b>JAN</b>	<b>FEB</b>	<b>MAR</b>	<b>APR</b>	<b>MAY</b>	<b>JUN</b>	<b>JUL</b>	<b>AUG</b>	<b>SEP</b>	<b>OCT</b>	<b>NOV</b>	<b>DEC</b>
<b>1</b>	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
<b>2</b>	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
<b>3</b>	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
<b>4</b>	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
<b>5</b>	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
<b>6</b>	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
<b>7</b>	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
<b>8</b>	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
<b>9</b>	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
<b>10</b>	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
<b>11</b>	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
<b>12</b>	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
<b>13</b>	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
<b>14</b>	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
<b>15</b>	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
<b>16</b>	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
<b>17</b>	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
<b>18</b>	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
<b>19</b>	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
<b>20</b>	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
<b>21</b>	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
<b>22</b>	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
<b>23</b>	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
<b>24</b>	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
<b>25</b>	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
<b>26</b>	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
<b>27</b>	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
<b>28</b>	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
<b>29</b>	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
<b>30</b>	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
<b>31</b>	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○