

75-Medium Tracker

Name:

Start Date

End Date

Success rate:

This tracker is for personal use only and is not for sale. All credit goes to Saezilea.

Success Rate:		%	%	%	%	%	Notes
Critical Tasks →		Structured diet	One 45-minute workout	10 minutes minimum outdoors	Drink ___ oz of water minimum (1oz per kg of body weight)	Read 10 Pages of a non-fiction, educational piece of text	
Day 1	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Day 2	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Day 3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Day 4	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Day 5	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Day 6	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Day 7	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Day 8	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Day 9	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Day 10	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Day 11	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Day 12	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Day 13	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Day 14	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Day 15	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Day 16	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Day 17	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Day 18	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Day 19	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Day 20	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Day 21	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

Day 22		<input type="checkbox"/>										
Day 23		<input type="checkbox"/>										
Day 24		<input type="checkbox"/>										
Day 25		<input type="checkbox"/>										
Day 26		<input type="checkbox"/>										
Day 27		<input type="checkbox"/>										
Day 28		<input type="checkbox"/>										
Day 29		<input type="checkbox"/>										
Day 30		<input type="checkbox"/>										
Day 31		<input type="checkbox"/>										
Day 32		<input type="checkbox"/>										
Day 33		<input type="checkbox"/>										
Day 34		<input type="checkbox"/>										
Day 35		<input type="checkbox"/>										
Day 36		<input type="checkbox"/>										
Day 37		<input type="checkbox"/>										
Day 38		<input type="checkbox"/>										
Day 39		<input type="checkbox"/>										
Day 40		<input type="checkbox"/>										
Day 41		<input type="checkbox"/>										
Day 42		<input type="checkbox"/>										
Day 43		<input type="checkbox"/>										
Day 44		<input type="checkbox"/>										
Day 45		<input type="checkbox"/>										
Day 46		<input type="checkbox"/>										
Day 47		<input type="checkbox"/>										
Day 48		<input type="checkbox"/>										
Day 49		<input type="checkbox"/>										
Day 50		<input type="checkbox"/>										
Day 51		<input type="checkbox"/>										
Day 52		<input type="checkbox"/>										
Day 53		<input type="checkbox"/>										
Day 54		<input type="checkbox"/>										
Day 55		<input type="checkbox"/>										
Day 56		<input type="checkbox"/>										

Day 57		<input type="checkbox"/>										
Day 58		<input type="checkbox"/>										
Day 59		<input type="checkbox"/>										
Day 60		<input type="checkbox"/>										
Day 61		<input type="checkbox"/>										
Day 62		<input type="checkbox"/>										
Day 63		<input type="checkbox"/>										
Day 64		<input type="checkbox"/>										
Day 65		<input type="checkbox"/>										
Day 66		<input type="checkbox"/>										
Day 67		<input type="checkbox"/>										
Day 68		<input type="checkbox"/>										
Day 69		<input type="checkbox"/>										
Day 70		<input type="checkbox"/>										
Day 71		<input type="checkbox"/>										
Day 72		<input type="checkbox"/>										
Day 73		<input type="checkbox"/>										
Day 74		<input type="checkbox"/>										
Day 75		<input type="checkbox"/>										