

75 Hard Tracker

Start: _____ Day 75: _____ Attempt #: _____

- ☐ Followed my diet: no cheat meals, no alcohol
- ☐ Workout 1: 45 minutes
- ☐ Workout 2: 45 minutes, outdoors
- ☐ Drank 1 gallon (128 oz / 3.8 L) of water
- ☐ Read 10 pages of a non-fiction book
- ☐ Took a progress photo

Day	Date	Diet	Workout 1	Workout 2 (outdoors)	Gallon of water	Read 10 pages	Progress photo
1		☐	☐	☐	☐	☐	☐
2		☐	☐	☐	☐	☐	☐
3		☐	☐	☐	☐	☐	☐
4		☐	☐	☐	☐	☐	☐
5		☐	☐	☐	☐	☐	☐
6		☐	☐	☐	☐	☐	☐
7		☐	☐	☐	☐	☐	☐
8		☐	☐	☐	☐	☐	☐
9		☐	☐	☐	☐	☐	☐
10		☐	☐	☐	☐	☐	☐
11		☐	☐	☐	☐	☐	☐
12		☐	☐	☐	☐	☐	☐
13		☐	☐	☐	☐	☐	☐
14		☐	☐	☐	☐	☐	☐
15		☐	☐	☐	☐	☐	☐
16		☐	☐	☐	☐	☐	☐
17		☐	☐	☐	☐	☐	☐
18		☐	☐	☐	☐	☐	☐
19		☐	☐	☐	☐	☐	☐
20		☐	☐	☐	☐	☐	☐
21		☐	☐	☐	☐	☐	☐
22		☐	☐	☐	☐	☐	☐
23		☐	☐	☐	☐	☐	☐
24		☐	☐	☐	☐	☐	☐
25		☐	☐	☐	☐	☐	☐

Day	Date	Diet	Workout 1	Workout 2 (outdoors)	Gallon of water	Read 10 pages	Progress photo
26		☐	☐	☐	☐	☐	☐
27		☐	☐	☐	☐	☐	☐
28		☐	☐	☐	☐	☐	☐
29		☐	☐	☐	☐	☐	☐
30		☐	☐	☐	☐	☐	☐
31		☐	☐	☐	☐	☐	☐
32		☐	☐	☐	☐	☐	☐
33		☐	☐	☐	☐	☐	☐
34		☐	☐	☐	☐	☐	☐
35		☐	☐	☐	☐	☐	☐
36		☐	☐	☐	☐	☐	☐
37		☐	☐	☐	☐	☐	☐
38		☐	☐	☐	☐	☐	☐
39		☐	☐	☐	☐	☐	☐
40		☐	☐	☐	☐	☐	☐
41		☐	☐	☐	☐	☐	☐
42		☐	☐	☐	☐	☐	☐
43		☐	☐	☐	☐	☐	☐
44		☐	☐	☐	☐	☐	☐
45		☐	☐	☐	☐	☐	☐
46		☐	☐	☐	☐	☐	☐
47		☐	☐	☐	☐	☐	☐
48		☐	☐	☐	☐	☐	☐
49		☐	☐	☐	☐	☐	☐
50		☐	☐	☐	☐	☐	☐

Day	Date	Diet	Workout 1	Workout 2 (outdoors)	Gallon of water	Read 10 pages	Progress photo
51		☐	☐	☐	☐	☐	☐
52		☐	☐	☐	☐	☐	☐
53		☐	☐	☐	☐	☐	☐
54		☐	☐	☐	☐	☐	☐
55		☐	☐	☐	☐	☐	☐
56		☐	☐	☐	☐	☐	☐
57		☐	☐	☐	☐	☐	☐
58		☐	☐	☐	☐	☐	☐
59		☐	☐	☐	☐	☐	☐
60		☐	☐	☐	☐	☐	☐
61		☐	☐	☐	☐	☐	☐
62		☐	☐	☐	☐	☐	☐
63		☐	☐	☐	☐	☐	☐
64		☐	☐	☐	☐	☐	☐
65		☐	☐	☐	☐	☐	☐
66		☐	☐	☐	☐	☐	☐
67		☐	☐	☐	☐	☐	☐
68		☐	☐	☐	☐	☐	☐
69		☐	☐	☐	☐	☐	☐
70		☐	☐	☐	☐	☐	☐
71		☐	☐	☐	☐	☐	☐
72		☐	☐	☐	☐	☐	☐
73		☐	☐	☐	☐	☐	☐
74		☐	☐	☐	☐	☐	☐
75		☐	☐	☐	☐	☐	☐