Weekly Assessment Tracker



	Neck	Chest	Bicep (R)	Bicep (L)	Natural Waist	Navel Waist	Hips	(R) Mid Thigh	(L) Mid Thigh	Weight	Progress Pic	Total Inches
Week 1		0	•	•	0 0 0			0 0 0 0 0				
Week 2		0	0 0 0 0 0	0 0 0 0	0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0							
Week 3			00 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	0 0 0 0 0	0							•
Week 4											_	V
Week 5	• • • • • • • •		• • • • • •	• • • • •	• • • • •	• • • • • • • •						
Week 6			• • • • • • • • • • • • • • • • • • •	•	0							
Week 7												
Week 8		0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	0 0 0 0 0	0 0 0 0 0	0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0							
Week 9		0	0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0			0				
Final	• • • • • • •		• • • • • • • • • • • • • • • • • • •	**************************************								•
			î	•••••	î	•••••	<u> </u>	î • • • • • • • • • • • • • •		• • • • • • • • • • •	Total Lost –	•