



WEEK # _____						
MON	TUES	WED	THURS	FRI	SAT	SUN

TARGET TIME:
ACTUAL TIME:

TOTAL

WEEK # _____						
MON	TUES	WED	THURS	FRI	SAT	SUN

TARGET TIME:
ACTUAL TIME:

TOTAL

WEEK # _____						
MON	TUES	WED	THURS	FRI	SAT	SUN

TARGET TIME:
ACTUAL TIME:

TOTAL

WEEK # _____						
MON	TUES	WED	THURS	FRI	SAT	SUN

TARGET TIME:
ACTUAL TIME:

TOTAL

WEEK # _____						
MON	TUES	WED	THURS	FRI	SAT	SUN

TARGET TIME:
ACTUAL TIME:

TOTAL

WEEK # _____						
MON	TUES	WED	THURS	FRI	SAT	SUN

TARGET TIME:
ACTUAL TIME:

TOTAL

WEEK # _____						
MON	TUES	WED	THURS	FRI	SAT	SUN

TARGET TIME:
ACTUAL TIME:

TOTAL





Energy Martial Arts Academy

Advanced Practice Log

Parent
Approved
<input type="text"/>

Instructor
Approved
<input type="text"/>

Name: Rank: Date:

Minimum Requirements
20 minutes of practice per week for 12 weeks.

Techniques to Practice

Item #1	Item #2	Item #3	Item #4	Item #5	Item #6	Item #7	Item #8
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

WEEK # <input type="text"/>							TOTAL
MON	TUES	WED	THURS	FRI	SAT	SUN	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
TARGET TIME:	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
ACTUAL TIME:	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

WEEK # <input type="text"/>							TOTAL
MON	TUES	WED	THURS	FRI	SAT	SUN	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
TARGET TIME:	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
ACTUAL TIME:	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

WEEK # <input type="text"/>							TOTAL
MON	TUES	WED	THURS	FRI	SAT	SUN	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
TARGET TIME:	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
ACTUAL TIME:	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

WEEK # <input type="text"/>							TOTAL
MON	TUES	WED	THURS	FRI	SAT	SUN	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
TARGET TIME:	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
ACTUAL TIME:	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

WEEK # <input type="text"/>							TOTAL
MON	TUES	WED	THURS	FRI	SAT	SUN	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
TARGET TIME:	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
ACTUAL TIME:	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

EMAA Pickering
905-250-4444
www.energymartialarts.com



EMAA Scarborough
416-286-1600
info@energymartialarts.com

You can follow us on **Twitter** and add us to **Facebook**!

Turn Over!!