



# **Leading Edge Martial Arts**

## **Daily Pushup Charts**

**Reach your goals!**

### **Goal - 25 Pushups**

<b>Sun</b>	<b>Mon</b>	<b>Tues</b>	<b>Wed</b>	<b>Thurs</b>	<b>Fri</b>	<b>Sat</b>
5	5	5	5	5	5	5
10	10	10	10	10	10	10
15	15	15	15	15	15	15
20	20	20	20	20	20	20
25	25	25	25	25	25	25
30	30	30	30	30	30	30
35	35	35	35	35	35	35
40	40	40	40	40	40	40
45	45	45	45	45	45	45
50	50	50	50	50	50	50

### **Goal - 50 Pushups**

<b>Sun</b>	<b>Mon</b>	<b>Tues</b>	<b>Wed</b>	<b>Thurs</b>	<b>Fri</b>	<b>Sat</b>
10	10	10	10	10	10	10
20	20	20	20	20	20	20
30	30	30	30	30	30	30
40	40	40	40	40	40	40
50	50	50	50	50	50	50
60	60	60	60	60	60	60
70	70	70	70	70	70	70
80	80	80	80	80	80	80
90	90	90	90	90	90	90
100	100	100	100	100	100	100