POSTING TRACKER

MONTH:

GOAL:

DATES	DESCRIPTION	
Week 1	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	
	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	
	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	
	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	
Week 2	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	
	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	
	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	
	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	
Week 3	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	
	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	
	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	
	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	
Week 4	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	
	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	
	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	
	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	

END /300

250

225

200

175

150

125

100

75

25

START