



# Basic Tracking Sheet



Team Name \_\_\_\_\_ Team Captain Name \_\_\_\_\_ Phone/Email \_\_\_\_\_

**Team Captains - Use this form to record the progress of your team members each week. Check the box that best fits how well the participant met his/her goal that week.**

**Turn this into your Program Coordinator at the end of the 10-week program.**

Participant Name & Goal	Week 1 Goal	Week 2 Goal	Week 3 Goal	Week 4 Goal	Week 5 Goal	Re-Set Goal? No New Goal	Week 6 Goal	Week 7 Goal	Week 8 Goal	Week 9 Goal	Week 10 Goal	Totals	
	<input type="checkbox"/> Above*	<input type="checkbox"/> Above	<input type="checkbox"/> Above	<input type="checkbox"/> Above	<input type="checkbox"/> Above		<input type="checkbox"/> Above	<input type="checkbox"/> Above	<input type="checkbox"/> Above	<input type="checkbox"/> Above	<input type="checkbox"/> Above	Above:	
	<input type="checkbox"/> Met**	<input type="checkbox"/> Met	<input type="checkbox"/> Met	<input type="checkbox"/> Met	<input type="checkbox"/> Met		<input type="checkbox"/> Met	<input type="checkbox"/> Met	<input type="checkbox"/> Met	<input type="checkbox"/> Met	<input type="checkbox"/> Met	<input type="checkbox"/> Met	Met:
	<input type="checkbox"/> Below***	<input type="checkbox"/> Below	<input type="checkbox"/> Below	<input type="checkbox"/> Below	<input type="checkbox"/> Below		<input type="checkbox"/> Below	<input type="checkbox"/> Below	<input type="checkbox"/> Below	<input type="checkbox"/> Below	<input type="checkbox"/> Below	<input type="checkbox"/> Below	Below:
	<input type="checkbox"/> Above	<input type="checkbox"/> Above	<input type="checkbox"/> Above	<input type="checkbox"/> Above	<input type="checkbox"/> Above		<input type="checkbox"/> Above	<input type="checkbox"/> Above	<input type="checkbox"/> Above	<input type="checkbox"/> Above	<input type="checkbox"/> Above	Above:	
	<input type="checkbox"/> Met	<input type="checkbox"/> Met	<input type="checkbox"/> Met	<input type="checkbox"/> Met	<input type="checkbox"/> Met		<input type="checkbox"/> Met	<input type="checkbox"/> Met	<input type="checkbox"/> Met	<input type="checkbox"/> Met	<input type="checkbox"/> Met	<input type="checkbox"/> Met	Met:
	<input type="checkbox"/> Below	<input type="checkbox"/> Below	<input type="checkbox"/> Below	<input type="checkbox"/> Below	<input type="checkbox"/> Below		<input type="checkbox"/> Below	<input type="checkbox"/> Below	<input type="checkbox"/> Below	<input type="checkbox"/> Below	<input type="checkbox"/> Below	<input type="checkbox"/> Below	Below:
	<input type="checkbox"/> Above	<input type="checkbox"/> Above	<input type="checkbox"/> Above	<input type="checkbox"/> Above	<input type="checkbox"/> Above		<input type="checkbox"/> Above	<input type="checkbox"/> Above	<input type="checkbox"/> Above	<input type="checkbox"/> Above	<input type="checkbox"/> Above	Above:	
	<input type="checkbox"/> Met	<input type="checkbox"/> Met	<input type="checkbox"/> Met	<input type="checkbox"/> Met	<input type="checkbox"/> Met		<input type="checkbox"/> Met	<input type="checkbox"/> Met	<input type="checkbox"/> Met	<input type="checkbox"/> Met	<input type="checkbox"/> Met	<input type="checkbox"/> Met	Met:
	<input type="checkbox"/> Below	<input type="checkbox"/> Below	<input type="checkbox"/> Below	<input type="checkbox"/> Below	<input type="checkbox"/> Below		<input type="checkbox"/> Below	<input type="checkbox"/> Below	<input type="checkbox"/> Below	<input type="checkbox"/> Below	<input type="checkbox"/> Below	<input type="checkbox"/> Below	Below:
	<input type="checkbox"/> Above	<input type="checkbox"/> Above	<input type="checkbox"/> Above	<input type="checkbox"/> Above	<input type="checkbox"/> Above		<input type="checkbox"/> Above	<input type="checkbox"/> Above	<input type="checkbox"/> Above	<input type="checkbox"/> Above	<input type="checkbox"/> Above	Above:	
	<input type="checkbox"/> Met	<input type="checkbox"/> Met	<input type="checkbox"/> Met	<input type="checkbox"/> Met	<input type="checkbox"/> Met		<input type="checkbox"/> Met	<input type="checkbox"/> Met	<input type="checkbox"/> Met	<input type="checkbox"/> Met	<input type="checkbox"/> Met	<input type="checkbox"/> Met	Met:
	<input type="checkbox"/> Below	<input type="checkbox"/> Below	<input type="checkbox"/> Below	<input type="checkbox"/> Below	<input type="checkbox"/> Below		<input type="checkbox"/> Below	<input type="checkbox"/> Below	<input type="checkbox"/> Below	<input type="checkbox"/> Below	<input type="checkbox"/> Below	<input type="checkbox"/> Below	Below:
	<input type="checkbox"/> Above	<input type="checkbox"/> Above	<input type="checkbox"/> Above	<input type="checkbox"/> Above	<input type="checkbox"/> Above		<input type="checkbox"/> Above	<input type="checkbox"/> Above	<input type="checkbox"/> Above	<input type="checkbox"/> Above	<input type="checkbox"/> Above	Above:	
	<input type="checkbox"/> Met	<input type="checkbox"/> Met	<input type="checkbox"/> Met	<input type="checkbox"/> Met	<input type="checkbox"/> Met		<input type="checkbox"/> Met	<input type="checkbox"/> Met	<input type="checkbox"/> Met	<input type="checkbox"/> Met	<input type="checkbox"/> Met	<input type="checkbox"/> Met	Met:
	<input type="checkbox"/> Below	<input type="checkbox"/> Below	<input type="checkbox"/> Below	<input type="checkbox"/> Below	<input type="checkbox"/> Below		<input type="checkbox"/> Below	<input type="checkbox"/> Below	<input type="checkbox"/> Below	<input type="checkbox"/> Below	<input type="checkbox"/> Below	<input type="checkbox"/> Below	Below:
	<input type="checkbox"/> Above	<input type="checkbox"/> Above	<input type="checkbox"/> Above	<input type="checkbox"/> Above	<input type="checkbox"/> Above		<input type="checkbox"/> Above	<input type="checkbox"/> Above	<input type="checkbox"/> Above	<input type="checkbox"/> Above	<input type="checkbox"/> Above	Above:	
	<input type="checkbox"/> Met	<input type="checkbox"/> Met	<input type="checkbox"/> Met	<input type="checkbox"/> Met	<input type="checkbox"/> Met		<input type="checkbox"/> Met	<input type="checkbox"/> Met	<input type="checkbox"/> Met	<input type="checkbox"/> Met	<input type="checkbox"/> Met	<input type="checkbox"/> Met	Met:
	<input type="checkbox"/> Below	<input type="checkbox"/> Below	<input type="checkbox"/> Below	<input type="checkbox"/> Below	<input type="checkbox"/> Below		<input type="checkbox"/> Below	<input type="checkbox"/> Below	<input type="checkbox"/> Below	<input type="checkbox"/> Below	<input type="checkbox"/> Below	<input type="checkbox"/> Below	Below:

\* Above—check this box if the participant was above his/her goal 4 days or more that week.

\*\* Met—check this box if the participant met his/her goal 4 days or more that week.

\*\*\* Below—check this box if the participant didn't meet his/her goal at least 4 days that week.



# Basic Tracking Sheet (continued)

	<input type="checkbox"/> Above*	<input type="checkbox"/> Above	<input type="checkbox"/> Above	<input type="checkbox"/> Above	<input type="checkbox"/> Above		<input type="checkbox"/> Above	<input type="checkbox"/> Above	<input type="checkbox"/> Above	<input type="checkbox"/> Above	<input type="checkbox"/> Above	Above:
	<input type="checkbox"/> Met**	<input type="checkbox"/> Met	<input type="checkbox"/> Met	<input type="checkbox"/> Met	<input type="checkbox"/> Met		<input type="checkbox"/> Met	<input type="checkbox"/> Met	<input type="checkbox"/> Met	<input type="checkbox"/> Met	<input type="checkbox"/> Met	Met:
	<input type="checkbox"/> Below***	<input type="checkbox"/> Below	<input type="checkbox"/> Below	<input type="checkbox"/> Below	<input type="checkbox"/> Below		<input type="checkbox"/> Below	<input type="checkbox"/> Below	<input type="checkbox"/> Below	<input type="checkbox"/> Below	<input type="checkbox"/> Below	Below:
	<input type="checkbox"/> Above	<input type="checkbox"/> Above	<input type="checkbox"/> Above	<input type="checkbox"/> Above	<input type="checkbox"/> Above		<input type="checkbox"/> Above	<input type="checkbox"/> Above	<input type="checkbox"/> Above	<input type="checkbox"/> Above	<input type="checkbox"/> Above	Above:
	<input type="checkbox"/> Met	<input type="checkbox"/> Met	<input type="checkbox"/> Met	<input type="checkbox"/> Met	<input type="checkbox"/> Met		<input type="checkbox"/> Met	<input type="checkbox"/> Met	<input type="checkbox"/> Met	<input type="checkbox"/> Met	<input type="checkbox"/> Met	Met:
	<input type="checkbox"/> Below	<input type="checkbox"/> Below	<input type="checkbox"/> Below	<input type="checkbox"/> Below	<input type="checkbox"/> Below		<input type="checkbox"/> Below	<input type="checkbox"/> Below	<input type="checkbox"/> Below	<input type="checkbox"/> Below	<input type="checkbox"/> Below	Below:
	<input type="checkbox"/> Above	<input type="checkbox"/> Above	<input type="checkbox"/> Above	<input type="checkbox"/> Above	<input type="checkbox"/> Above		<input type="checkbox"/> Above	<input type="checkbox"/> Above	<input type="checkbox"/> Above	<input type="checkbox"/> Above	<input type="checkbox"/> Above	Above:
	<input type="checkbox"/> Met	<input type="checkbox"/> Met	<input type="checkbox"/> Met	<input type="checkbox"/> Met	<input type="checkbox"/> Met		<input type="checkbox"/> Met	<input type="checkbox"/> Met	<input type="checkbox"/> Met	<input type="checkbox"/> Met	<input type="checkbox"/> Met	Met:
	<input type="checkbox"/> Below	<input type="checkbox"/> Below	<input type="checkbox"/> Below	<input type="checkbox"/> Below	<input type="checkbox"/> Below		<input type="checkbox"/> Below	<input type="checkbox"/> Below	<input type="checkbox"/> Below	<input type="checkbox"/> Below	<input type="checkbox"/> Below	Below:
	<input type="checkbox"/> Above	<input type="checkbox"/> Above	<input type="checkbox"/> Above	<input type="checkbox"/> Above	<input type="checkbox"/> Above		<input type="checkbox"/> Above	<input type="checkbox"/> Above	<input type="checkbox"/> Above	<input type="checkbox"/> Above	<input type="checkbox"/> Above	Above:
	<input type="checkbox"/> Met	<input type="checkbox"/> Met	<input type="checkbox"/> Met	<input type="checkbox"/> Met	<input type="checkbox"/> Met		<input type="checkbox"/> Met	<input type="checkbox"/> Met	<input type="checkbox"/> Met	<input type="checkbox"/> Met	<input type="checkbox"/> Met	Met:
	<input type="checkbox"/> Below	<input type="checkbox"/> Below	<input type="checkbox"/> Below	<input type="checkbox"/> Below	<input type="checkbox"/> Below		<input type="checkbox"/> Below	<input type="checkbox"/> Below	<input type="checkbox"/> Below	<input type="checkbox"/> Below	<input type="checkbox"/> Below	Below:
	<input type="checkbox"/> Above	<input type="checkbox"/> Above	<input type="checkbox"/> Above	<input type="checkbox"/> Above	<input type="checkbox"/> Above		<input type="checkbox"/> Above	<input type="checkbox"/> Above	<input type="checkbox"/> Above	<input type="checkbox"/> Above	<input type="checkbox"/> Above	Above:
	<input type="checkbox"/> Met	<input type="checkbox"/> Met	<input type="checkbox"/> Met	<input type="checkbox"/> Met	<input type="checkbox"/> Met		<input type="checkbox"/> Met	<input type="checkbox"/> Met	<input type="checkbox"/> Met	<input type="checkbox"/> Met	<input type="checkbox"/> Met	Met:
	<input type="checkbox"/> Below	<input type="checkbox"/> Below	<input type="checkbox"/> Below	<input type="checkbox"/> Below	<input type="checkbox"/> Below		<input type="checkbox"/> Below	<input type="checkbox"/> Below	<input type="checkbox"/> Below	<input type="checkbox"/> Below	<input type="checkbox"/> Below	Below:
	<input type="checkbox"/> Above	<input type="checkbox"/> Above	<input type="checkbox"/> Above	<input type="checkbox"/> Above	<input type="checkbox"/> Above		<input type="checkbox"/> Above	<input type="checkbox"/> Above	<input type="checkbox"/> Above	<input type="checkbox"/> Above	<input type="checkbox"/> Above	Above:
	<input type="checkbox"/> Met	<input type="checkbox"/> Met	<input type="checkbox"/> Met	<input type="checkbox"/> Met	<input type="checkbox"/> Met		<input type="checkbox"/> Met	<input type="checkbox"/> Met	<input type="checkbox"/> Met	<input type="checkbox"/> Met	<input type="checkbox"/> Met	Met:
	<input type="checkbox"/> Below	<input type="checkbox"/> Below	<input type="checkbox"/> Below	<input type="checkbox"/> Below	<input type="checkbox"/> Below		<input type="checkbox"/> Below	<input type="checkbox"/> Below	<input type="checkbox"/> Below	<input type="checkbox"/> Below	<input type="checkbox"/> Below	Below:
	<input type="checkbox"/> Above	<input type="checkbox"/> Above	<input type="checkbox"/> Above	<input type="checkbox"/> Above	<input type="checkbox"/> Above		<input type="checkbox"/> Above	<input type="checkbox"/> Above	<input type="checkbox"/> Above	<input type="checkbox"/> Above	<input type="checkbox"/> Above	Above:
	<input type="checkbox"/> Met	<input type="checkbox"/> Met	<input type="checkbox"/> Met	<input type="checkbox"/> Met	<input type="checkbox"/> Met		<input type="checkbox"/> Met	<input type="checkbox"/> Met	<input type="checkbox"/> Met	<input type="checkbox"/> Met	<input type="checkbox"/> Met	Met:
	<input type="checkbox"/> Below	<input type="checkbox"/> Below	<input type="checkbox"/> Below	<input type="checkbox"/> Below	<input type="checkbox"/> Below		<input type="checkbox"/> Below	<input type="checkbox"/> Below	<input type="checkbox"/> Below	<input type="checkbox"/> Below	<input type="checkbox"/> Below	Below:
	<input type="checkbox"/> Above	<input type="checkbox"/> Above	<input type="checkbox"/> Above	<input type="checkbox"/> Above	<input type="checkbox"/> Above		<input type="checkbox"/> Above	<input type="checkbox"/> Above	<input type="checkbox"/> Above	<input type="checkbox"/> Above	<input type="checkbox"/> Above	Above:
	<input type="checkbox"/> Met	<input type="checkbox"/> Met	<input type="checkbox"/> Met	<input type="checkbox"/> Met	<input type="checkbox"/> Met		<input type="checkbox"/> Met	<input type="checkbox"/> Met	<input type="checkbox"/> Met	<input type="checkbox"/> Met	<input type="checkbox"/> Met	Met:
	<input type="checkbox"/> Below	<input type="checkbox"/> Below	<input type="checkbox"/> Below	<input type="checkbox"/> Below	<input type="checkbox"/> Below		<input type="checkbox"/> Below	<input type="checkbox"/> Below	<input type="checkbox"/> Below	<input type="checkbox"/> Below	<input type="checkbox"/> Below	Below:
	<input type="checkbox"/> Above	<input type="checkbox"/> Above	<input type="checkbox"/> Above	<input type="checkbox"/> Above	<input type="checkbox"/> Above		<input type="checkbox"/> Above	<input type="checkbox"/> Above	<input type="checkbox"/> Above	<input type="checkbox"/> Above	<input type="checkbox"/> Above	Above:
	<input type="checkbox"/> Met	<input type="checkbox"/> Met	<input type="checkbox"/> Met	<input type="checkbox"/> Met	<input type="checkbox"/> Met		<input type="checkbox"/> Met	<input type="checkbox"/> Met	<input type="checkbox"/> Met	<input type="checkbox"/> Met	<input type="checkbox"/> Met	Met:
	<input type="checkbox"/> Below	<input type="checkbox"/> Below	<input type="checkbox"/> Below	<input type="checkbox"/> Below	<input type="checkbox"/> Below		<input type="checkbox"/> Below	<input type="checkbox"/> Below	<input type="checkbox"/> Below	<input type="checkbox"/> Below	<input type="checkbox"/> Below	Below:

\* Above—check this box if the participant was above his/her goal 4 days or more that week.

\*\* Met—check this box if the participant met his/her goal 4 days or more that week.

\*\*\* Below—check this box if the participant didn't meet his/her goal at least 4 days that week.

For more information about fruits, vegetables, and physical activity, visit us at [www.cachampionsforchange.net](http://www.cachampionsforchange.net) or call 1-888-328-3483. Funded by the USDA's Food Stamp Program, an equal opportunity provider and employer.