

75 Hard Challenge Calendar

Track your progress by checking off each task every day for 75 days. Complete all 5 tasks daily without compromise!

Day	Followed Diet	Workouts	1 Gallon Water	Read 10 Pages	Progress Photo
Day 1	☐	☐	☐	☐	☐
Day 2	☐	☐	☐	☐	☐
Day 3	☐	☐	☐	☐	☐
Day 4	☐	☐	☐	☐	☐
Day 5	☐	☐	☐	☐	☐
Day 6	☐	☐	☐	☐	☐
Day 7	☐	☐	☐	☐	☐
Day 8	☐	☐	☐	☐	☐
Day 9	☐	☐	☐	☐	☐
Day 10	☐	☐	☐	☐	☐
Day 11	☐	☐	☐	☐	☐
Day 12	☐	☐	☐	☐	☐
Day 13	☐	☐	☐	☐	☐
Day 14	☐	☐	☐	☐	☐
Day 15	☐	☐	☐	☐	☐
Day 16	☐	☐	☐	☐	☐
Day 17	☐	☐	☐	☐	☐
Day 18	☐	☐	☐	☐	☐
Day 19	☐	☐	☐	☐	☐
Day 20	☐	☐	☐	☐	☐
Day 21	☐	☐	☐	☐	☐
Day 22	☐	☐	☐	☐	☐
Day 23	☐	☐	☐	☐	☐
Day 24	☐	☐	☐	☐	☐
Day 25	☐	☐	☐	☐	☐
Day 26	☐	☐	☐	☐	☐
Day 27	☐	☐	☐	☐	☐
Day 28	☐	☐	☐	☐	☐
Day 29	☐	☐	☐	☐	☐

Day	Followed Diet	Workouts	1 Gallon Water	Read 10 Pages	Progress Photo
Day 30	☐	☐	☐	☐	☐
Day 31	☐	☐	☐	☐	☐
Day 32	☐	☐	☐	☐	☐
Day 33	☐	☐	☐	☐	☐
Day 34	☐	☐	☐	☐	☐
Day 35	☐	☐	☐	☐	☐
Day 36	☐	☐	☐	☐	☐
Day 37	☐	☐	☐	☐	☐
Day 38	☐	☐	☐	☐	☐
Day 39	☐	☐	☐	☐	☐
Day 40	☐	☐	☐	☐	☐
Day 41	☐	☐	☐	☐	☐
Day 42	☐	☐	☐	☐	☐
Day 43	☐	☐	☐	☐	☐
Day 44	☐	☐	☐	☐	☐
Day 45	☐	☐	☐	☐	☐
Day 46	☐	☐	☐	☐	☐
Day 47	☐	☐	☐	☐	☐
Day 48	☐	☐	☐	☐	☐
Day 49	☐	☐	☐	☐	☐
Day 50	☐	☐	☐	☐	☐
Day 51	☐	☐	☐	☐	☐
Day 52	☐	☐	☐	☐	☐
Day 53	☐	☐	☐	☐	☐
Day 54	☐	☐	☐	☐	☐
Day 55	☐	☐	☐	☐	☐
Day 56	☐	☐	☐	☐	☐
Day 57	☐	☐	☐	☐	☐
Day 58	☐	☐	☐	☐	☐
Day 59	☐	☐	☐	☐	☐
Day 60	☐	☐	☐	☐	☐
Day 61	☐	☐	☐	☐	☐
Day 62	☐	☐	☐	☐	☐
Day 63	☐	☐	☐	☐	☐

Day	Followed Diet	Workouts	1 Gallon Water	Read 10 Pages	Progress Photo
Day 64	☐	☐	☐	☐	☐
Day 65	☐	☐	☐	☐	☐
Day 66	☐	☐	☐	☐	☐
Day 67	☐	☐	☐	☐	☐
Day 68	☐	☐	☐	☐	☐
Day 69	☐	☐	☐	☐	☐
Day 70	☐	☐	☐	☐	☐
Day 71	☐	☐	☐	☐	☐
Day 72	☐	☐	☐	☐	☐
Day 73	☐	☐	☐	☐	☐
Day 74	☐	☐	☐	☐	☐
Day 75	☐	☐	☐	☐	☐