

# IMPROVED HEALTH **NOVEMBER** WORKOUT CALENDAR

## BEGINNER LEVEL WORKOUTS (add on more workouts to suit YOU)

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
<p>Anytime you need motivation...</p> <p>10 min Gentle Motivational Walk <a href="https://youtu.be/Rno9I77zWi4">https://youtu.be/Rno9I77zWi4</a></p>	<p><b>STRETCHES to add on anytime:</b></p> <p>20 min Stretch &amp; Mindfulness: <a href="https://youtu.be/fUb8qRAN_ws">https://youtu.be/fUb8qRAN_ws</a></p>	<p>5 min Stretch: <a href="https://youtu.be/gEECHy5tDKY">https://youtu.be/gEECHy5tDKY</a></p> <p>13 min Stretch: <a href="https://youtu.be/-ljjYyAblyA">https://youtu.be/-ljjYyAblyA</a></p>	<p>Stretches to relieve back pain: <a href="https://youtu.be/ijfjX8Q-B18">https://youtu.be/ijfjX8Q-B18</a></p> <p>12 min Stretch: <a href="https://youtu.be/EoyTf8Q7Fh4">https://youtu.be/EoyTf8Q7Fh4</a></p>	<p>Stack workouts to get the amount of exercise you want (aim for 30 min).</p>	<p>1 15 min Healthy Walk <a href="https://youtu.be/sA645DcU2YA">https://youtu.be/sA645DcU2YA</a></p> <p>10 min Fit Over 50 <a href="https://youtu.be/tpFkBAQYkAo">https://youtu.be/tpFkBAQYkAo</a></p>	<p>2 15 min Beginner Walking Workout with hand weights <a href="https://youtu.be/_d_eqtI8GtE">https://youtu.be/_d_eqtI8GtE</a></p> <p>10 min Standing Abs <a href="https://youtu.be/Uz2Btnc9Aw">https://youtu.be/Uz2Btnc9Aw</a></p>
<p>3 10 min Music from the 50's, 60's, 70's <a href="https://youtu.be/pOGQlatXS5E">https://youtu.be/pOGQlatXS5E</a></p> <p>20 min Cardio <a href="https://youtu.be/y_xKgfYHkX4">https://youtu.be/y_xKgfYHkX4</a></p>	<p>4 30 min LISS workout <a href="https://youtu.be/4hgdCe96mc0">https://youtu.be/4hgdCe96mc0</a></p>	<p>5 30 min Walk with Weights Full Body <a href="https://youtu.be/uWVlNJGuwQ8">https://youtu.be/uWVlNJGuwQ8</a></p>	<p>6 20 min Hiit <a href="https://youtu.be/bmYc5GME4IA">https://youtu.be/bmYc5GME4IA</a></p> <p>7 min Balance <a href="https://youtu.be/eL2-lj8nSR4">https://youtu.be/eL2-lj8nSR4</a></p>	<p>7 15 min Walk <a href="https://youtu.be/H4R1xvcP94E">https://youtu.be/H4R1xvcP94E</a></p> <p>15 min Legs, Hips &amp; Glutes <a href="https://youtu.be/d8X8ZIYDIUQ">https://youtu.be/d8X8ZIYDIUQ</a></p>	<p>8 20 min Low Impact Beginner <a href="https://youtu.be/y_xKgfYHkX4">https://youtu.be/y_xKgfYHkX4</a></p> <p>10 min Standing Abs <a href="https://youtu.be/GRhRwzr5jhh">https://youtu.be/GRhRwzr5jhh</a></p>	<p>9 10 min Senior-Friendly Cardio <a href="https://youtu.be/Ed2adYuqwMI">https://youtu.be/Ed2adYuqwMI</a></p> <p>10 min Strength <a href="https://youtu.be/SEdlBwZQbHw">https://youtu.be/SEdlBwZQbHw</a></p>
<p>10 10 min Classic Rock Workout <a href="https://youtu.be/-xA">https://youtu.be/-xA</a></p> <p>20 min Motivating Walk <a href="https://youtu.be/ZgXH3S80gBQ">https://youtu.be/ZgXH3S80gBQ</a></p>	<p>11 20 min Hiit Workout <a href="https://youtu.be/bmYc5GME4IA">https://youtu.be/bmYc5GME4IA</a></p> <p>7 min Balance <a href="https://youtu.be/eL2-lj8nSR4">https://youtu.be/eL2-lj8nSR4</a></p>	<p>12 40 min All-in-One <a href="https://youtu.be/piQfWroJYok">https://youtu.be/piQfWroJYok</a></p>	<p>13 15 min Lower your Blood Sugar <a href="https://youtu.be/6YKGcF6j0Zk">https://youtu.be/6YKGcF6j0Zk</a></p> <p>15 min Evening Walk <a href="https://youtu.be/lnUb24xDjA">https://youtu.be/lnUb24xDjA</a></p>	<p>14 15 min Healthy Walk <a href="https://youtu.be/sA645DcU2YA">https://youtu.be/sA645DcU2YA</a></p> <p>15 min Strength Exercises (chair for support) <a href="https://youtu.be/-mezmaW4mk">https://youtu.be/-mezmaW4mk</a></p>	<p>15 30 min LISS workout <a href="https://youtu.be/4hgdCe96mc0">https://youtu.be/4hgdCe96mc0</a></p>	<p>16 11 min Walk with weights <a href="https://youtu.be/14IbwFjSKtc">https://youtu.be/14IbwFjSKtc</a></p> <p>25 min ABBA <a href="https://youtu.be/nPLXCsLsQPE">https://youtu.be/nPLXCsLsQPE</a></p>
<p>17 15 min Walk <a href="https://youtu.be/izUh4Y4rQN0">https://youtu.be/izUh4Y4rQN0</a></p> <p>15 min Evening Walk <a href="https://youtu.be/lnUb24xDjA">https://youtu.be/lnUb24xDjA</a></p>	<p>18 20 min Tabata (2 rounds) <a href="https://youtu.be/QqoDbTt51R8">https://youtu.be/QqoDbTt51R8</a></p> <p>7 min Balance <a href="https://youtu.be/eL2-lj8nSR4">https://youtu.be/eL2-lj8nSR4</a></p>	<p>19 30 min Workout to the 60's, 70's <a href="https://youtu.be/4qnDwHN6yIU">https://youtu.be/4qnDwHN6yIU</a></p>	<p>20 22 min Tabata (4 rounds) <a href="https://youtu.be/CJ4qkE23k4w">https://youtu.be/CJ4qkE23k4w</a></p> <p>10 min Standing Abs <a href="https://youtu.be/GRhRwzr5jhh">https://youtu.be/GRhRwzr5jhh</a></p>	<p>21 15 min Lower your Blood Sugar <a href="https://youtu.be/LQKFpP_iHNM">https://youtu.be/LQKFpP_iHNM</a></p> <p>10 min Fit Over 50 <a href="https://youtu.be/tpFkBAQYkAo">https://youtu.be/tpFkBAQYkAo</a></p>	<p>22 10 min Fit Over 50 <a href="https://youtu.be/tpFkBAQYkAo">https://youtu.be/tpFkBAQYkAo</a></p> <p>20 min All-in-One <a href="https://youtu.be/9Aouu7WQVOY">https://youtu.be/9Aouu7WQVOY</a></p>	<p>23 20 min Hiit Workout <a href="https://youtu.be/bmYc5GME4IA">https://youtu.be/bmYc5GME4IA</a></p> <p>12 min Stretch: <a href="https://youtu.be/EoyTf8Q7Fh4">https://youtu.be/EoyTf8Q7Fh4</a></p>

<p>24 20 min 1970's Music Workout <a href="https://youtu.be/xqAT8qQB4g">https://youtu.be/xqAT8qQB4g</a></p>	<p>25 15 min Walk <a href="https://youtu.be/H4R1xvcP94E">https://youtu.be/H4R1xvcP94E</a> 15 min Strength Exercises (chair for support) <a href="https://youtu.be/-mezmalW4mk">https://youtu.be/-mezmalW4mk</a></p>	<p>26 20 min Beginner Hiit <a href="https://youtu.be/YGw0eJzLad4">https://youtu.be/YGw0eJzLad4</a> 7 min Balance <a href="https://youtu.be/eL2-lj8nSR4">https://youtu.be/eL2-lj8nSR4</a></p>	<p>27 15 min Beginner Walking Workout with hand weights <a href="https://youtu.be/d_e_gtl8GtE">https://youtu.be/d_e_gtl8GtE</a> 15 min Legs, Hips <a href="https://youtu.be/d8X871VD11Q">https://youtu.be/d8X871VD11Q</a></p>	<p>28 15 min Healthy Walk <a href="https://youtu.be/sA645DcU2YA">https://youtu.be/sA645DcU2YA</a> 10 min Fit Over 50 <a href="https://youtu.be/tpFkBAQYkAo">https://youtu.be/tpFkBAQYkAo</a></p>	<p>29 20 min Cardio &amp; Strength <a href="https://youtu.be/2q13RwOZfsY">https://youtu.be/2q13RwOZfsY</a></p>	<p>30 10 min Classic Rock Workout <a href="https://youtu.be/-xA">https://youtu.be/-xA</a> 20 min Motivating Walk <a href="https://youtu.be/ZqXH3S80dBQ">https://youtu.be/ZqXH3S80dBQ</a></p>
---	---	--	---	--	--	--