

# IMPROVED HEALTH **OCTOBER** WORKOUT CALENDAR

## INTERMEDIATE LEVEL **CARDIO & STRENGTH** WORKOUTS

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
<p>Try to add stretching videos in when time allows.</p>		<p>1 30 min Cardio (6 intervals) <a href="https://youtu.be/t4ZQsbO-RbQ">https://youtu.be/t4ZQsbO-RbQ</a></p>	<p>2 15 min 1 mile Walk <a href="https://youtu.be/zltw21j-Xr4">https://youtu.be/zltw21j-Xr4</a> Day 1 Upper Body Strength <a href="https://youtu.be/x1MsCE3OBnc">https://youtu.be/x1MsCE3OBnc</a></p>	<p>3 10 min Walk <a href="https://youtu.be/MNYiyndHGJ4">https://youtu.be/MNYiyndHGJ4</a> Day 2 Lower Body Strength <a href="https://youtu.be/y9411UdVuqY">https://youtu.be/y9411UdVuqY</a></p>	<p>4 45 min 5000 Steps <a href="https://youtu.be/xq3HSC1N68Y">https://youtu.be/xq3HSC1N68Y</a></p>	<p>5 25 min Sweaty Cardio <a href="https://youtu.be/tHqOik5xsY">https://youtu.be/tHqOik5xsY</a></p>
<p>6 30 min Cardio <a href="https://youtu.be/eYUx64kGXHc">https://youtu.be/eYUx64kGXHc</a></p>	<p>7 45 min All-in-One <a href="https://youtu.be/JmPDI4ekvs">https://youtu.be/JmPDI4ekvs</a></p>	<p>8 20 min 30,20,10 HIIT <a href="https://youtu.be/Bz9eFPmznS0">https://youtu.be/Bz9eFPmznS0</a></p>	<p>9 15 min Mood Booster <a href="https://youtu.be/04tKECRI6e4">https://youtu.be/04tKECRI6e4</a> 15 min Full Body Strength <a href="https://youtu.be/O9PTFZcRA60">https://youtu.be/O9PTFZcRA60</a></p>	<p>10 40 min 4800 Steps <a href="https://youtu.be/tGrVHo2jHo">https://youtu.be/tGrVHo2jHo</a></p>	<p>11 35 min All-in-One with intervals <a href="https://youtu.be/GjYYXkjdpZQ">https://youtu.be/GjYYXkjdpZQ</a></p>	<p>12 25 min 3000 Steps <a href="https://youtu.be/f4kDSrBnayY">https://youtu.be/f4kDSrBnayY</a></p>
<p>13 20 min Re-ignite your Weight Loss <a href="https://youtu.be/5cN1mdO9hU4">https://youtu.be/5cN1mdO9hU4</a></p>	<p>14 35 min Tabata All-in-One <a href="https://youtu.be/nTTFZJnEw3c">https://youtu.be/nTTFZJnEw3c</a></p>	<p>15 30 min Walk for Weight Loss <a href="https://youtu.be/fYcWvToUsm4">https://youtu.be/fYcWvToUsm4</a></p>	<p>16 30 min All-in-One Secrets to Longevity <a href="https://youtu.be/TRzLLRR31f0">https://youtu.be/TRzLLRR31f0</a></p>	<p>17 20 min 2500 steps (15 sec intervals) <a href="https://youtu.be/xRBsSPx6Q9w">https://youtu.be/xRBsSPx6Q9w</a> 15 min Legs/Glutes Cardio <a href="https://youtu.be/84EwmPjLdc">https://youtu.be/84EwmPjLdc</a></p>	<p>18 35 min All-in-One with intervals <a href="https://youtu.be/0ldfvDkeDEk">https://youtu.be/0ldfvDkeDEk</a></p>	<p>19 20 min Weight Loss Walk <a href="https://youtu.be/ZYSnjExTtlQ">https://youtu.be/ZYSnjExTtlQ</a></p>
<p>20 20 min Varied Interval Training <a href="https://youtu.be/RcMrxdvRouY">https://youtu.be/RcMrxdvRouY</a></p>	<p>21 40 min All-in-One Cardio Kickboxing <a href="https://youtu.be/PdOYcBCaQM0">https://youtu.be/PdOYcBCaQM0</a></p>	<p>22 25 min Walking HIIT <a href="https://youtu.be/lA2rbZr7OWk">https://youtu.be/lA2rbZr7OWk</a></p>	<p>23 50 min All-in-One <a href="https://youtu.be/tSArkZtTRqQ">https://youtu.be/tSArkZtTRqQ</a></p>	<p>24 45 min 5000 Steps <a href="https://youtu.be/xq3HSC1N68Y">https://youtu.be/xq3HSC1N68Y</a></p>	<p>25 32 min Walk with weights <a href="https://youtu.be/zoKAN7UUTLQ">https://youtu.be/zoKAN7UUTLQ</a> 15 min Full Body Strength <a href="https://youtu.be/O9PTFZcRA60">https://youtu.be/O9PTFZcRA60</a></p>	<p>26 20 min Cardio (20 sec on, 10 sec rest) <a href="https://youtu.be/k-P6GixYCrk">https://youtu.be/k-P6GixYCrk</a></p>
<p>27 20 min Fast Walk <a href="https://youtu.be/CyAlsG8M3g">https://youtu.be/CyAlsG8M3g</a></p>	<p>28 15 min 1 mile Walk <a href="https://youtu.be/zltw21j-Xr4">https://youtu.be/zltw21j-Xr4</a> Day 1 Upper Body Strength <a href="https://youtu.be/x1MsCE3OBnc">https://youtu.be/x1MsCE3OBnc</a></p>	<p>29 10 min Walk <a href="https://youtu.be/MNYiyndHGJ4">https://youtu.be/MNYiyndHGJ4</a> Day 2 Lower Body Strength <a href="https://youtu.be/y9411UdVuqY">https://youtu.be/y9411UdVuqY</a></p>	<p>30 20 min Fast Walk with intervals <a href="https://youtu.be/OZYDSQ0Ah_o">https://youtu.be/OZYDSQ0Ah_o</a></p>	<p>31 30 min Walk <a href="https://youtu.be/fYcWvToUsm4">https://youtu.be/fYcWvToUsm4</a></p>		

