

IMPROVED HEALTH **FEBRUARY** WORKOUT CALENDAR

BEGINNER LEVEL **CARDIO & STRENGTH** WORKOUTS for IMPROVED HEALTH

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
Try to add a stretching routine in every day.						1 20 min Cardio https://youtu.be/y_xKgfYHkX4
2 30 min LISS https://youtu.be/4hg dCe96mc0	3 20 min Cardio & Strength https://youtu.be/2q13RwOZfsY 15 min Lower Sugars https://youtu.be/6YKGcF6j0Zk	4 20 min Motivating Walk https://youtu.be/Zgxh3S80gBQ 10 min Tina Turner https://youtu.be/YqOalMGYx1c	5 40 min All-in-One https://youtu.be/piQfWroJYok	6 20 min HIIT https://youtu.be/bmYc5GME4IA 10 min Standing Abs https://youtu.be/GRhRwzr5jkh	7 35 min Cardio & Strength https://youtu.be/_ju90x3W_jg 15 min Healthy Walk https://youtu.be/sA645DcU2YA	8 30 min Low Impact https://youtu.be/kHx-PyUWF5w
9 15 min Walk https://youtu.be/6YKGcF6j0Zk 15 min Evening Walk https://youtu.be/lnUbb24xDjA	10 30 min Walk to the 60's/70's https://youtu.be/4qnDwHN6yIU	11 20 min Cardio https://youtu.be/y_xKgfYHkX4 20 min All-in-One https://youtu.be/9Aouu7WQVOY	12 20 min Hiit https://youtu.be/YGw0eJzLad4 15 min Walk https://youtu.be/lnUbb24xDjA	13 20 min Motivating Walk https://youtu.be/Zgxh3S80gBQ 15 min Walk https://youtu.be/H4R1xvcP94E	14 35 min Cardio & Strength https://youtu.be/_ju90x3W_jg 15 min Healthy Walk https://youtu.be/sA645DcU2YA	15 30 min LISS https://youtu.be/4hg dCe96mc0
16 15 min Walk with weights https://youtu.be/_d egtl8GtE 15 min Walk https://youtu.be/sA645DcU2YA	17 15 min Feel Good Cardio https://youtu.be/wT4sqZYialM 20 min Strength https://youtu.be/rtaq1tRjnhA	18 20 min Hiit Workout https://youtu.be/bmYc5GME4IA 10 min Standing Abs https://youtu.be/Uz2Bt nnc9Aw	19 20 min Tabata https://youtu.be/QqoDbTt51R8 10 min Strength https://youtu.be/SEdIBwZQbHw	20 30 min Low Impact https://youtu.be/kHx-PyUWF5w	21 35 min Cardio & Strength https://youtu.be/_ju90x3W_jg 15 min Healthy Walk https://youtu.be/sA645DcU2YA	22 15 min Walk https://youtu.be/6YKGcF6j0Zk 15 min Evening Walk https://youtu.be/lnUbb24xDjA

<p>23 30 min Low Impact https://youtu.be/kHx-PyUWF5w</p>	<p>24 22 min Tabata https://youtu.be/CJ4qkE23k4w 15 min Lower Sugars https://youtu.be/9Aouu</p>	<p>25 30 min Walk with Weights https://youtu.be/uWVINJGuwQ8</p>	<p>26 20 min HIIT https://youtu.be/bmYc5GME4IA</p>	<p>27 15 min Walk https://youtu.be/LQKFpP_iHNM 20 min All-in-One https://youtu.be/9Aouu</p>	<p>28 20 min Walk https://youtu.be/Zgxh3S80gBQ 10 min Walk over 50 https://youtu.be/tpFkB AQYkAo</p>	
---	---	--	---	---	---	--