

# IMPROVED HEALTH **APRIL** 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>1 The new upload on the channel (Bruce Springsteen!) + Walk with Weights <a href="https://youtu.be/14IbwFjSKtc">https://youtu.be/14IbwFjSKtc</a></p>	<p>2 30 min LISS <a href="https://youtu.be/4hgdCe96mc0">https://youtu.be/4hgdCe96mc0</a></p>	<p>3 10 min Senior-friendly Cardio <a href="https://youtu.be/Ed2adYuqWMI">https://youtu.be/Ed2adYuqWMI</a> 10 min Strength <a href="https://youtu.be/SEdlBwZQbHw">https://youtu.be/SEdlBwZQbHw</a></p>	<p>4 20 min Tabata (absolute beginner) <a href="https://youtu.be/QqoDbTt51R8">https://youtu.be/QqoDbTt51R8</a></p>	<p>5 40 min all-in-one <a href="https://youtu.be/piQfWroJYok">https://youtu.be/piQfWroJYok</a></p>	<p>6 20 min Low Impact Cardio <a href="https://youtu.be/y_xKgfYHkX4">https://youtu.be/y_xKgfYHkX4</a></p>
<p>7 15 min Walk <a href="https://youtu.be/H4R1xvcP94E">https://youtu.be/H4R1xvcP94E</a> 15 min Evening Walk <a href="https://youtu.be/lnUb24xDjA">https://youtu.be/lnUb24xDjA</a></p>	<p>8 35 min Cardio and Strength (with instruction) <a href="https://youtu.be/_ju90x3W_jg">https://youtu.be/_ju90x3W_jg</a></p>	<p>9 15 min Lower blood sugar walk <a href="https://youtu.be/LQKFpP_iHNM">https://youtu.be/LQKFpP_iHNM</a> 10 min Standing Abs <a href="https://youtu.be/Uz2Btnc9Aw">https://youtu.be/Uz2Btnc9Aw</a></p>	<p>10 15 min Walk <a href="https://youtu.be/H4R1xvcP94E">https://youtu.be/H4R1xvcP94E</a> 15 min Barre (strength/balance) <a href="https://youtu.be/IWLWVb_Y7HI">https://youtu.be/IWLWVb_Y7HI</a></p>	<p>11 20 min Beginner Hiit <a href="https://youtu.be/YGw0eJzLad4">https://youtu.be/YGw0eJzLad4</a></p>	<p>12 10 min Happy Walk <a href="https://youtu.be/VDb-srSdlo">https://youtu.be/VDb-srSdlo</a> 20 min Functional Fitness <a href="https://youtu.be/vfqZBkernzq">https://youtu.be/vfqZBkernzq</a></p>	<p>13 20 min 1970's Walk <a href="https://youtu.be/xqAT8gQB4g">https://youtu.be/xqAT8gQB4g</a></p>
<p>14 20 min Low impact <a href="https://youtu.be/y_xKgfYHkX4">https://youtu.be/y_xKgfYHkX4</a> 10 min Senior-friendly Cardio <a href="https://youtu.be/Ed2adYuqWMI">https://youtu.be/Ed2adYuqWMI</a></p>	<p>15 40 min all-in-one <a href="https://youtu.be/piQfWroJYok">https://youtu.be/piQfWroJYok</a></p>	<p>16 20 min Hiit all standing <a href="https://youtu.be/bmYc5GME4IA">https://youtu.be/bmYc5GME4IA</a></p>	<p>17 10 min Senior-friendly Cardio <a href="https://youtu.be/Ed2adYuqWMI">https://youtu.be/Ed2adYuqWMI</a> 15 min Legs,hips <a href="https://youtu.be/d8X8ZIYDIUQ">https://youtu.be/d8X8ZIYDIUQ</a></p>	<p>18 20 min Cardio (talking) <a href="https://youtu.be/HP_P-A3crw4">https://youtu.be/HP_P-A3crw4</a> 10 min Happy Walk <a href="https://youtu.be/VDb-srSdlo">https://youtu.be/VDb-srSdlo</a></p>	<p>19 15 min Healthy Walk <a href="https://youtu.be/sA645DcU2YA">https://youtu.be/sA645DcU2YA</a> Walking with weights <a href="https://youtu.be/_d_eqtl8GtE">https://youtu.be/_d_eqtl8GtE</a></p>	<p>20 20 min 1950's (talking) <a href="https://youtu.be/7fF4WqPkuO8">https://youtu.be/7fF4WqPkuO8</a> 10 min Strength <a href="https://youtu.be/SEdlBwZQbHw">https://youtu.be/SEdlBwZQbHw</a></p>
<p>21 10 min Music from the 50's, 60's, 70's <a href="https://youtu.be/pOGQlatXS5E">https://youtu.be/pOGQlatXS5E</a> 15 min Walking <a href="https://youtu.be/H4R1xvcP94E">https://youtu.be/H4R1xvcP94E</a></p>	<p>22 10 min Senior-friendly Cardio <a href="https://youtu.be/Ed2adYuqWMI">https://youtu.be/Ed2adYuqWMI</a> 15 min Strength (chair for support) <a href="https://youtu.be/-mezmalW4mk">https://youtu.be/-mezmalW4mk</a></p>	<p>23 20 min Hiit <a href="https://youtu.be/YGw0eJzLad4">https://youtu.be/YGw0eJzLad4</a></p>	<p>24 20 min all-in-one <a href="https://youtu.be/9Aouu7WQVOY">https://youtu.be/9Aouu7WQVOY</a></p>	<p>25 20 min Low impact <a href="https://youtu.be/y_xKgfYHkX4">https://youtu.be/y_xKgfYHkX4</a> 15 min Walk <a href="https://youtu.be/H4R1xvcP94E">https://youtu.be/H4R1xvcP94E</a></p>	<p>26 35 min Cardio and Strength (with instruction) <a href="https://youtu.be/_ju90x3W_jg">https://youtu.be/_ju90x3W_jg</a></p>	<p>27 22 min Tabata (4 rounds) <a href="https://youtu.be/CJ4gkE23k4w">https://youtu.be/CJ4gkE23k4w</a></p>
<p>28 25 min ABBA <a href="https://youtu.be/nPLXCsLsQPPE">https://youtu.be/nPLXCsLsQPPE</a></p>	<p>29 20 min all-in-one <a href="https://youtu.be/9Aouu7WQVOY">https://youtu.be/9Aouu7WQVOY</a></p>	<p>30 20 min Beginner Hiit <a href="https://youtu.be/YGw0eJzLad4">https://youtu.be/YGw0eJzLad4</a></p>				