

IMPROVED HEALTH **FEBRUARY** WORKOUT CALENDAR

BEGINNER LEVEL WORKOUTS // CARDIO + STRENGTH

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
1 20 min Walk (20-10 format) https://youtu.be/mw3Zos6c_gU 10 min Standing Abs https://youtu.be/Uz2Bt_nnc9Aw	2 10 min New Upload on channel + 20 min All-in-One https://youtu.be/2ql3RwOZfsY	3 21 min Japanese Walk https://youtu.be/R6lfFrt7g0s 15 min 120 bpm Walk https://youtu.be/LQKFpP_iHNM	4 40 min All-in-One (with instruction) https://youtu.be/piQfWroJYok	5 30 min Low Impact Cardio https://youtu.be/vd-sc3_H6sk 7 min Balance https://youtu.be/eL2-lj8nSR4	6 30 min All-in-One https://youtu.be/i96SEOqyAjU	7 20 min Energetic Walk https://youtu.be/MPUanJZgCJs 10 min Walk https://youtu.be/Ed2adYuqwMI
8 15 min Walk https://youtu.be/6YKGcF6j0Zk 15 min Evening Walk https://youtu.be/lnUbb24xDjA	9 20 min All-in-One https://youtu.be/9Aouu7WQVOY 12 min Strength & Balance https://youtu.be/8EUChsWJjhU	10 20 min Beginner Hiit https://youtu.be/YGw0eJzLad4 15 min Brain & Body Workout https://youtu.be/wKsjUENJiws	11 10 min Walk https://youtu.be/OSf-z2pfdw 17 min Isometric Workout https://youtu.be/M72dc1Tt-ZI	12 30 min Cardio https://youtu.be/kHx-PyUWF5w	13 30 min Walk with Weights All-in-One https://youtu.be/uWVlNJGuwQ8 7 min Balance https://youtu.be/eL2-lj8nSR4	14 15 min 50's/60's https://youtu.be/1OYII73ubdg 15 min Walk https://youtu.be/H4R1xvcP94E
15 30 min LISS https://youtu.be/4hgdCe96mc0	16 30 min All-in-One (with instruction) https://youtu.be/obuLsbhQ8oM 10 min Stretch & Balance https://youtu.be/iSYzl7Fh65w	17 20 min Tabata https://youtu.be/QgoDbTt51R8 12 min Beginner Hiit https://youtu.be/WQCyVdprV7U	18 20 Strength Exercises https://youtu.be/rtaq1tRjnhA 20 min Walk https://youtu.be/IA9yH2994vY	19 20 min Walk (20-10 format) https://youtu.be/mw3Zos6c_gU 10 min Walk https://youtu.be/v8_5NpyxQjg	20 20 min HIIT https://youtu.be/bmYc5GME4IA 12 min Strength & Balance https://youtu.be/8EUChsWJjhU	21 25 min Abba Workout https://youtu.be/nPLXCsLsQPE
22 20 min Brain + Body https://youtu.be/YU_X-AUyUxE 7 min Balance https://youtu.be/eL2-lj8nSR4	23 15 min Strength https://youtu.be/-mezmaIW4mk 15 min Cardio https://youtu.be/H4R1xvcP94E	24 20 min Low Impact https://youtu.be/y_xKgfYHkX4 10 min Happy Walk https://youtu.be/VDcb-srSdlo	25 45 min All-in-One https://youtu.be/h0zl3GG80QQ	26 20 min Hiit https://youtu.be/bmYc5GME4IA 10 min Stretch & Balance https://youtu.be/iSYzl7Fh65w	27 35 min Cardio + Strength https://youtu.be/_ju90x3W_jg	28 40 min Tabata https://youtu.be/czCF5X0aLmk

