

# IMPROVED HEALTH MARCH WORKOUT CALENDAR

## INTERMEDIATE LEVEL WORKOUTS

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
<p><b>STRETCHES to add on anytime:</b> 20 min Stretch &amp; Mindfulness: <a href="https://youtu.be/fU8qRAN_ws">https://youtu.be/fU8qRAN_ws</a></p>	<p>5 min Stretch: <a href="https://youtu.be/gEECHy5tDKY">https://youtu.be/gEECHy5tDKY</a> 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/ffjX8Q-B18">https://youtu.be/ffjX8Q-B18</a> 12 min Stretch: <a href="https://youtu.be/EoyTf8Q7Fh4">https://youtu.be/EoyTf8Q7Fh4</a></p>			<p>1 15 min Hiit Walking Workout with 30, 20, 10 format <a href="https://youtu.be/mT8AtEtyoDY">https://youtu.be/mT8AtEtyoDY</a></p>	<p>2 20 min Dance Workout <a href="https://youtu.be/3LpJSXil3iA">https://youtu.be/3LpJSXil3iA</a></p>
<p>3 15 min Walking Workout to Boost Mood <a href="https://youtu.be/04tKECRI6e4">https://youtu.be/04tKECRI6e4</a></p>	<p>4 20 min All-in-One Dance Music Workout <a href="https://youtu.be/QNz9RVgRk4M">https://youtu.be/QNz9RVgRk4M</a></p>	<p>5 20 min Interval Training (30 low, 20 faster, 10 fast) <a href="https://youtu.be/kcGUHETOUuPM">https://youtu.be/kcGUHETOUuPM</a></p>	<p>6 30 min Ultimate All-in-One <a href="https://youtu.be/m0Fey7bxXw">https://youtu.be/m0Fey7bxXw</a></p>	<p>7 20 min Fast Walk Cardio <a href="https://youtu.be/CyAIsqB8M3g">https://youtu.be/CyAIsqB8M3g</a></p>	<p>8 35 min No chatter Tabata All-in-One Workout <a href="https://youtu.be/nTTFZJnEw3c">https://youtu.be/nTTFZJnEw3c</a></p>	<p>9 20 min Disco Cardio <a href="https://youtu.be/oKD6ule3i9c">https://youtu.be/oKD6ule3i9c</a></p>
<p>10 1980's Cardio Workout <a href="https://youtu.be/RfLW9AJZhs0">https://youtu.be/RfLW9AJZhs0</a></p>	<p>11 32 min Walk with weights All-in-One <a href="https://youtu.be/zoKAN7UUTLQ">https://youtu.be/zoKAN7UUTLQ</a></p>	<p>12 20 min Weight Loss Interval Workout <a href="https://youtu.be/d7r-oFTfK34">https://youtu.be/d7r-oFTfK34</a></p>	<p>13 35 min All-in-One with Intervals <a href="https://youtu.be/GjYYXkjdpZQ">https://youtu.be/GjYYXkjdpZQ</a></p>	<p>14 30 min Cardio Workout (20 sec segments) <a href="https://youtu.be/eYUx64kGXHc">https://youtu.be/eYUx64kGXHc</a></p>	<p>15 30 min All-in-One DISCO <a href="https://youtu.be/A2o3MZvQX44">https://youtu.be/A2o3MZvQX44</a></p>	<p>16 20 min Dance Workout <a href="https://youtu.be/-PDOpXTC3mc">https://youtu.be/-PDOpXTC3mc</a></p>
<p>17 20 min Dance Workout <a href="https://youtu.be/3LpJSXil3iA">https://youtu.be/3LpJSXil3iA</a></p>	<p>18 30 min 'The Secrets to Longevity' <a href="https://youtu.be/TRzLLRR31f0">https://youtu.be/TRzLLRR31f0</a></p>	<p>19 20 min Walking Workout for Weight Loss <a href="https://youtu.be/KJ-aPNbOz3g">https://youtu.be/KJ-aPNbOz3g</a></p>	<p>20 40 min Cardio Kickboxing All-in-1 <a href="https://youtu.be/PdOYcBCaQM0">https://youtu.be/PdOYcBCaQM0</a></p>	<p>21 25 min Cardio Drumming with two wooden spoons <a href="https://youtu.be/3B1b7dW2Ebl">https://youtu.be/3B1b7dW2Ebl</a></p>	<p>22 20 min Cardio &amp; Strength <a href="https://youtu.be/94Vy_wSkqtQ">https://youtu.be/94Vy_wSkqtQ</a></p>	<p>23 30 min Full Body Walk with Weights <a href="https://youtu.be/zoKAN7UUTLQ">https://youtu.be/zoKAN7UUTLQ</a></p>
<p>24 25 min Fun &amp; Saxy Workout <a href="https://youtu.be/AzhCzMF4W_0">https://youtu.be/AzhCzMF4W_0</a></p>	<p>25 30 min All-in-One Cardio <a href="https://youtu.be/JZeY8Ux6IYY">https://youtu.be/JZeY8Ux6IYY</a></p>	<p>26 25 min Walking Hiit <a href="https://youtu.be/IA2rbZr7OWk">https://youtu.be/IA2rbZr7OWk</a></p>	<p>27 45 min All-in-One (3 min balance, 10 min strength, 15 min cardio, stretch) <a href="https://youtu.be/JmPDiD4ekvs">https://youtu.be/JmPDiD4ekvs</a></p>	<p>28 25 min Kickboxing <a href="https://youtu.be/7J75n3yQFB0">https://youtu.be/7J75n3yQFB0</a></p>	<p>29 28 min All-in-One <a href="https://youtu.be/JZeY8Ux6IYY">https://youtu.be/JZeY8Ux6IYY</a></p>	<p>30 30 min Cardio and Strength (45 sec exercise, 15 sec rest) <a href="https://youtu.be/MvgTAzg_UcM">https://youtu.be/MvgTAzg_UcM</a></p>